

ఆదర్శ గ్రంథ మాలా పుష్ప ముగి.

బ్రహ్మచర్యము

గ్రంథ కర్తలు :

వైదికసభ్యత, మోగచికిత్సాది బహుగ్రంథకర్తలును
బ్రహ్మచర్యాశ్రమస్థాపకులును నగు
పాలకుగు శేషావలార్య,
ఆరికపూడి వేంకటరామచౌదరి.

ముద్రణము: 1000 పుటలు.

ఆదర్శ గ్రంథ మండలి,

ఎలమర్రు, కృష్ణాజిల్లా.



కాపీరైటు రిజర్వు

వెల చందాదారులకు రూ 14.0

ఇతరులకు 1.80

71

ప్రకాశకులు :
జి. యల్. చౌదరిగారు,
సంపాదకులు,
ఆదర్శ గ్రంథమండలి,
ఎలమర్రు.

మొదటిపాఠము !
కర్ణాటకా రాజ్యము కోదండరామయ్య,
ఆంధ్ర గ్రంథాలయ ప్రెస్,
చెజువాప.
1931.



సంపాదకుఁడైన శ్రీ వేమన గ్రంథము

జి. యల్. చౌదరిగారు.

IV

రాజ పోషకులు

- 1 శ్రీ యార్లగడ్డ శివరామప్రసాదబహదూర్
జమిందారుగారు, చల్లపల్లి.
- 2 గుమ్మడి శ్రీరామమూర్తిచౌదరిగారు, యలమర్రు.
- 3 మోటూరి సీతారామబ్రహ్మంగారు, యలమర్రు.
- 4 గద్దే పిచ్చయ్యచౌదరిగారు, యలమర్రు.

పోషకులు

- 1 శ్రీయుత గొన్నూరు కోటి నాగిరెడ్డిగారు, గుడివాడ.
- 2 అద్దేపల్లి సత్యనారాయణగారు, మండవల్లి.

అభిమానులు

- 1 శ్రీయుత దాసరి వెంకట సుబ్బారావు చౌదరిగారు,
పచ్చలతాడిపర్రు.
- 2 గుల్లపల్లి పురుషోత్తమరావుగారు, కురుమద్దాలి.
- 3 గుల్లపల్లి బ్రహ్మయ్యచౌదరిగారు, కురుమద్దాలి.
- 4 కొడాలి శ్రీరాములుచౌదరిగారు, మర్రివాడ.

ప్రకటన నియమములు

1. మాకు చాలామంది చందాదారులు కలరు. మా గ్రంథములు 1000 ప్రతులు ముద్రింపబడును. మా గ్రంథము లెల్లరియాదరణకు పాత్రమైనవి. కావున ఇందు ప్రకటనలు వేయవారు ఆత్యంతలాభము పొందుదు రని వేరుగ చెప్పనక్కరవేదు.
2. మా గ్రంథముల ప్రకటనలు తమ పత్రికలలో వేయవారి ప్రకటనలు మా గ్రంథముల చివర ఉచితముగ వేయగల వారము.
3. ఇతరులు ఒకసారి ఒకపుట వేయుటకు రు 8-0-0లు ఇయ్యవలెను. $\frac{1}{2}$ పుటకు 5 రూ. ఇయ్యవలెను.
4. గ్రంథమాలలవారి ప్రకటనలు పరటాగ తీసికొనబడును.
5. మా గ్రంథములు పత్రికలవలె వెంటనే రూపుమాయక చిరకాలము పాఠకుల యాదరణకు పాత్రమైయుండును. కనుక ప్రకటనకర్తల కెంతయు లాభకరము.
6. మా అనుబంధగ్రంథములలో పేజీ 1కి రు 6-0-0లు మాత్రమే తీసికొందుము.
7. కంట్రాక్టు రేటులు వ్రాసి తెలిసికొనవచ్చును.
8. జవాబు కోరువారు 1 అణాబిల్లు పంపవలెను.

ఇటు

ముల్పూరి సత్యనారాయణ చౌదరి,
మేనేజరు, ఆ ద ర్శ గ్రంథ మం డ లి,
ఎలమర్రు, కృష్ణాజిల్లా.

111
రా బో పు త్త గ్రంథములు.

దేవీ జ్యోతి

గ్రంథకర్త: గద్దే లింగయ్య చౌదరిగారు.

ప్రాచీనదేశస్వాతంత్ర్యమునకై పురుషరూపమానుదాల్చి పలుయుద్ధములుచేసి ఆంగ్లేయుల నోడించి రాజును సింహాసనాధిష్ఠనిజేసి రాజ్యాభిషేకమొనర్చి చివరకు ఆంగ్లేయులపాలబడి కారాగారమున బంధింపబడి ఘౌతకదేహమున ప్రాణములుండ గనే నిప్పటించినచితియం దాహుతిచేయబడుచున్ననుతనమనో నిశ్చయమునువీడక దేశమాతకై ఆత్మార్పణముచేసినస్వాతంత్ర్యమూర్తి యగు “జోన్ ఆఫ్ ఆర్క్” అను వీరనారీమణి జీవితము.

యతిందనాథ జీవితము

గ్రంథకర్త: పాలడుగు శేషచలార్యులుగారు.

ఆరికపూడి వేంకటరామచౌదరిగారు.

దేశసేవాధురంధరుడై పలుకష్టముల సహించి తన జీవితమును దేశమాత కర్పించిన యువకుని జీవితము.

ఆంగ్లేయులు రాక పూర్వము.

అనువాదకులు గద్దే లింగయ్య చౌదరిగారు.

ఇది “జబ్ ఆంగ్లేజ్ నహీఁ ఆయేథే” అను హిందీ గ్రంథానువాదము. ఇందు ఆంగ్లేయులు ఇండియాకు రాకపూర్వము ‘భారతదేశ మెట్లుండెను.’ హిందూమహమ్మదీయు లెట్టిమైత్రి విరోధముల మెలంగిరి? ఇండియా ఆంగ్లేయుల కెట్లు స్వాధీనమయ్యెను?’ అను పెక్కువిషయములను గూర్చి విపులముగ చర్చింపబడిన రాజకీయగ్రంథము.

ఆదర్శగ్రంథమండలి,

ఎలమర్రు, కృష్ణాజిల్లా.

మేనేజరు,

ఆదర్శగ్రంథమండలి.

సంపాదకీయ భూమిక.

ఇది వైదికసభ్యతాదిగ్రంథకర్తలును, బ్రహ్మచర్యాశ్రమ సంస్థాపకులును, ఆర్యమతాభిమానులును నగు బ్రహ్మశ్రీ పాలడుగు శేషాచలార్యగారు, ఆరికపూడి వేంకటరామచౌదరి గార్లచే రచింపఁబడినది. శ్రీఆర్యగారు సంస్కృతాంధ్రభాషా ప్రవీణులు. వీరిగ్రంథమును కేవలము శాస్త్రానుభవముచేతనే గాక స్వానుభవముచేతకూడ రచించియుండిరి. వీరి జన్మ స్థానము కృష్ణాజిల్లా కుందేరు. వేదమతాభివృద్ధియే వీరి ముఖ్యాశయము.

ఆశ్రమములలోనికెల్ల బ్రహ్మచర్యాశ్రమ మెంతయు నుత్తమమైనది. బ్రహ్మచర్యమునుగూర్చి ఆంధ్రమున నింతవరకు విపులముగ చర్చింపఁబడినగ్రంథము ప్రకటింపఁబడలే దన వచ్చును. ఆకొరతను దీర్చుమన ఆర్యగారు బ్రహ్మచర్య మన నేమి? తద్వ్రతనియమములేవి? బ్రహ్మచర్య మెప్పుడు పుట్టెను? మొదలగు విషయములనుగూర్చియు బ్రహ్మచర్యమువలని లాభము-బ్రహ్మచర్యపాలన లేకపోవుటవలని నష్టము మొదలగు సర్వవిషయములను గూర్చియు వేదోపనిషత్తుల ననుసరించియు స్వానుభవముచేతను విపులముగ చర్చించి చక్కని శైలిలో సుబోధక మగునట్లు రచించి తమవిహితకృత్యమును నెరవేర్చిరి. కాని దాదాపు ఒకవత్సరమునుండియు తద్గ్రంథము ముద్రింపఁ బడలేదు. అందుకు కారణము ప్రజాదరణలేకపోవుటయే.

గ్రంథరచనానంతరము శ్రీ ఆర్యగా రొకప్పుడు తద్గ్రంథ విషయము నాతో నుడిపియుండిరి. తన నా మాగ్రంథమును గైకొని పఠింప నారంభించితిని. చదివినకొలది నాకు విచారము కలిగెను. అందుకుఁ గారణము గ్రంథము ముద్రింపఁబడకపోవుటయే. అప్పటినుండి యముద్రితములైయున్న సద్గ్రంథములను బ్రకటించి దేశసేవచేయఁతలంచితిమి. నేటికి గ్రంథమండలిని స్థాపించితిమి. ప్రథమపుష్పముగా బ్రహ్మచర్యమునే ప్రకటింపఁదలంచితిమి. మొదటనే ఆర్యగారు దేశభాషాసేవచేయఁదలంచియు మాగ్రంథమునలియఁ దభిమానముంచియుఁ దమ గ్రంథమును బ్రతిఫలములేకయే యిచ్చిరి. అందుకు వారి కెంతయు కృతజ్ఞులము. ప్రథమపుష్పముగాఁ బ్రకటింపఁబడుచున్న ఈబ్రహ్మచర్యము నాదరించి యొకను ఆదర్శగ్రంథములను ప్రకటింపఁ బ్రోత్సాహ మొనర్చెదరుగాక యని నమ్ముచున్నాము.

ఆదర్శగ్రంథమండలి,
ఎలమరుగి.

20—2—31.

ఇట్లు.

సంపాదకుఁడు.

G. L. CHOUDARY.

వి న త్రి.

ప్రియమైన పాఠకమహాశయులారా!

మేము వెలువడజేయు గ్రంథములమూల్యము సాధ్యమైనంత స్వల్పముగానే నిర్ణయింపదలచితిమి. కాని ఈ బ్రహ్మచర్యము అను గ్రంథము మొదటిది యగుటంబట్టి దీనిమూల్యము ఇంతకన్న తగ్గిపజాలకపోతిమి. చందాదారులకొరకు ప్రచారమునిమిత్తమై ఖర్చులధికమగుటను ఈ గ్రంథమునకు పోస్టేజితో చందాదారులకు రు 1-4-0 వెల నిర్ణీతమొనర్చితిమి. ఇకముందు వెలువడు గ్రంథములకు వీలైనంత స్వల్పధర లేగ్పరచెదమని విన్నవించుకొనుచున్నాము.

ప్రతి గ్రంథమునందను గ్రంథకర్తల ఛాయాచిత్రములకూడ ప్రకటింపదలచితిమి. కొన్ని కారణాంతరములచే ఈ “బ్రహ్మచర్యము” నందు మాత్రము గ్రంథకర్తల ఛాయాచిత్రములను ప్రకటించజాలక పోయితిమి. అందుకు మాపాత్రము తమింతురని నమ్మించున్నాము. ఇకముందు వెలువడజోవు గ్రంథములందు గ్రంథకర్తల ఛాయాచిత్రములను చేర్చుచును పనువి.

పాఠకులు తమ శిష్టిపరిచయ లేకుండ గ్రంథమండలికి చందాగూర్చి వారిమిత్రులనుగూడ చేర్చి మాకింకను ప్రోత్సాహ మొనగూర్చెదమని నమ్ముచున్నాము.

మా గ్రంథమండలికి రాజపోషకులుగను, పోషకులుగను, అభిమానులుగను, చందాదారులుగను చేరి మాకు చేయుతనిచ్చి ప్రోత్సాహపనుచుచున్న వారెల్లరకు మా ఆభివందనములు.

గ్రంథముద్రణకార్యమునందు మాకు ఎట్టియనుభవము లేకపోయినను అన్ని బాధ్యతలు వహించి ఎట్టియాటంకము జరుపక సకాలమునకు గ్రంథమును ముద్రించి యిచ్చిన శ్రీ ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాశాలవారికి మా కృతజ్ఞతాభివందనములు.

ఆదర్శగ్రంథమండలి,

యలమర్రు,

20-2-31.

ఇట్లు,

మూల్పూరి సత్యనారాయణ,

మేనేజరు.

విషయసూచిక

విషయము.	పుట	విషయము.	పుట
బ్రహ్మచర్య శబ్దార్థము	1	వృద్ధవివాహము	113
సృష్ట్యాది బ్రహ్మచర్యము	4	యజ్ఞము - బ్రహ్మచర్యము	114
బ్రహ్మచర్యమే జీవనము	7	బ్రహ్మచర్యము - సుసంతానము	116
బ్రహ్మచర్యము - తపము	9	బ్రహ్మచర్యము - రోగశాంతి	119
అసురులగురువు శుక్రాచార్యులు	12	బ్రహ్మచర్యము - బ్రహ్మజ్ఞానము	121
అకాలమృత్యువు-బ్రహ్మచర్యము	12	స్త్రీశాతి - బ్రహ్మచర్యము	128
వీర్యము - దానికార్యము	27	వీర్యరక్షణోపాయములు	126
వీర్యపక్వకాలము	31	బ్రాహ్మముహూర్తాగరణము	129
వీర్యరేతస్సుయొక్క గుణము	34	నిద్ర - తన్నియమములు	131
వీర్యము - ఆనందము	35	ఉపాసనము	135
జీవనము	38	ఉపాసనగుణములు	136
వీర్యనాశనఫలితము	42	మలమూత్రవిసర్జన	137
ఆశ్రమచతుష్టయము	44	ఉపసేంద్రియస్నానము	138
బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమ	46	వాయుసేవనము	140
సావాసము	73	వాయుసేవనము - దానిగుణములు	141
సనాచారము - బ్రహ్మచర్యము	80	సూర్యతాపసేవనము	141
మోగము - బ్రహ్మచర్యము	82	కాపీధారణము	143
సత్యము - బ్రహ్మచర్యము	84	ప్రాణాయామము	144
కర్తవ్యము - బ్రహ్మచర్యము	86	సంధ్యావందనము	148
యమనియమములు-బ్రహ్మచర్యము	89	వీర్యరక్షణోపాయములు	153
బ్రహ్మచర్యము - ఆరోగ్యము	93	సంకల్పప్రాగ్న	158
బ్రహ్మచర్యము - ధర్మము	98	పరితృప్తి	159
కామము	101	కుద్బుధ్యత్యాగము	165
ప్రకృతి - దానిస్వభావము	106	వేషభాషలు	165
బాల్యవివాహము	111	సత్సంగతి	168

విషయము.
సద్గ్రంథావలోకనము
స్నానము
ఆహారము
సాత్వికాహారము
రాజసాహారము
తామసాహారము
దుग्ధాహారము
మాంసాహారము
నిజమైన యాహారము
భోజనము - తన్నియనుములు
వ్యసనత్యాగము
ఆడంబరశూన్యత
మృత్యుభయము
దైనిక వ్యాయామము
శీగాసనము
సిద్ధాసనము
పాదాంగుష్ఠాసనము

పుట	విషయము.	పుట
170	జానుశిరాసనము	213
172	ఉర్వాకగణవిధి	213
177	పావుకోళ్లు	215
182	కాలినడక	217
183	అపవాదభీతి	217
183	పరిశ్రమ - ఉత్సాహము	219
191	జ్ఞానేంద్రియసంయమనము	220
194	విశ్వప్రేమ	222
195	దినచర్యవ్రాముట	223
196	ప్రతిజ్ఞాపాలనము,	225
202	స్వధర్మానుష్ఠానము	226
205	ఉపవాసవ్రతము	227
206	నిత్యవియమావలోకనము	229
207	భారతమాత	230
208	అంతిమసందేశము	232
210	ఈశ్వరప్రార్థన	235
211		



నమోనమః సర్వవిధాతేః జగదీశ్వరాయ.

ప్రార్థన.



ఓం, య ఆత్మదా బలదా యస్య విశ్వ ఉపాసతే
ప్రశిషం యస్య దేవాః

యస్య చ్ఛాయా అమృతం యస్య మృత్యుః
కస్మై దేవాయ హవిషా విధేమ॥౧౩॥

—యజుర్వే. అ. ౩౫.

యః = ఎవడు ఆత్మజ్ఞాన, శారీరక, బలముల నొసగు
చున్నాడో, ఎవనిని సమస్తలోకములు నుపాసించుచున్నవో,
ఎవనిని విద్వాంసులు పొందుచున్నారో, ఎవనియొక్కయాశ్ర
యము అమృతము నొసగెడిదై యున్నదో, ఎవని యధికార
మునకు లోబడి మృత్యువు చరించుచున్నదో మే మా దివ్య

♦ విద్వాంసోహి దేవాః॥

స్వరూపుని ధ్యానించుచున్నాము. ఎందుకన:- ఏ కార్యమైనను
 ప్రారంభించినప్పుడు డద్దాని నిర్విఘ్నపరిసమాప్తికొఱకు ము-
 దుగా భగవంతుని ప్రార్థించుట శిష్టాచారసంబంధమగు వైదిక
 నియమము. కాబట్టి వైదిక - ఆర్య - ధర్మముతో సంబంధ
 ముగల ఈ గ్రంథమును ఉపాదేయముగా చేయుటకుగాను
 ఈ ప్రపంచముమొక్క సృష్టిస్థితిలయము లెవ్వనిచే గావింప
 బడుచున్నవో, ఎవ్వడు పరమేశ్వరుడో, ఆదిమధ్యాంతరహితు
 డో, ఎవ్వడు సంప్రమును తానయై నెలసెడివాడో, ఎవడు
 స్వయంభువు, స్వప్రకాశుడు, సర్వలోకేశ్వరుడు, స్త్రీపున్న
 పుంసకభేదరహితుడు, నిరంజనుడు, నిష్కళంకుడు, నిరవ-
 ద్యుడు, నిర్మలుడు, నిర్వికల్పుడు, నిరుపమానుడు నై ప్రకా-
 శించునో; సర్వసంగలము బిత్త్యజించి సర్వభూతములయందు
 సంతతదయ గలిగి బ్రహ్మచర్యప్రయుక్తసత్యవ్రత మాచరిం-
 పుచు మోక్షైకపరాయణులయి ప్రవర్తించు యోగిపుంగ-
 వులు నిరంతర మే పరతత్త్వముమొక్క మననామృతాస్వాద-
 నానందమయులై యుందురో, జనన మరణములు, రూప
 నామములు, క్రియాదోషములు, గుణరంజనములు లేని
 వాడయ్యెను, జగజ్జాలముల నెల్లను సృజింప, రక్షింప,
 శిక్షింప నెవడు శక్తుడో, అట్టి అప్రమేయుని, ఆనందనిల-
 యుని, సర్వజ్ఞునిగూర్చి మాంగళికప్రార్థన మొనర్చితిమి.

పై మంత్రమునం దీశ్వరప్రార్థనమేగాక “బ్రహ్మ
చర్యము” యొక్క సంకేతముగూడ కలదనియే మా నిశ్చి
తాభిప్రాయము. ఎట్లన—

బ్రహ్మచర్యమువల్లనే మానవునకు మానసికజ్ఞానము
స్ఫురిత మగుచున్నది. మరియు మానవుని శారీరకబలమునకు
గూడ సర్వోత్కృష్టమైన సాధనము బ్రహ్మచర్యవ్రతమే.
బ్రహ్మచర్యవ్రతమునే సర్వశ్రేష్ఠముగా భావించి దానిని
పాలించుటకు బహుప్రయత్నములు చేయుచున్నారు. బుద్ధి
మంతులకు బ్రహ్మచర్యవ్రతము మిక్కిలి ప్రియతమము.
బ్రహ్మచర్యవ్రతమువల్లనే మానవుడు దీర్ఘాయువును బొంద
గల్గుచున్నాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతనే మృత్యుప్రదూర
ముగా నారద్రోలబడుచున్నది. కనుకనే పరమపవిత్రమైన
ఈ వైదికప్రార్థనలో సర్వాంగసుందరముగా నిర్ణయించబడినది.
బ్రహ్మచర్యవ్రతస్వరూపుడగు భగవంతుని హృదయములో
ధరించుటచే శ్రేష్ఠతమము.

ఓ పరమేశ్వరా! పరమపావనా! పరమకళ్యాణ
గుణాభరణా! పాపహరణా! దీనశరణ్యా! ధర్మసంరక్షకా!
సర్వేశ్వరా! సర్వతోముఖా! సర్వలోకపూజితా! సత్య
స్వరూపా! సత్యసంకల్పా! సత్యనిలయా! సత్యవర్ధనా!

సజ్జనప్రియా ! అనంతా ! అవాఙ్మనసగోచరా ! సర్వతోః
భద్రా ! నీకు నమస్తారము ! నమస్తారము ! ! నమస్తారము ! ! !

ధర్మసంవర్ధకా ! పరమకారుణ్యరూపా ! నీ కృపచే
మేము నైదికధర్మమార్గోపదేశమును జేయ బ్రయత్నించి
నాము. పరమేశ్వరా ! పరమదయాళూ ! నీ పరిపూర్ణక
టాక్షవీక్షణములు మాపై బఱపి, మా యవివేకముల బార
దోలి, చేయూత నొసగి, వివేకవంతులనుగా జేసి సత్కార్య
సాధనోత్సాహము గలుగజేయుము. ఓ దేవాదిదేవా ! నీ
కనేక వందనములు.

ఓం త్రాహి మామ్ ! త్రాహి మామ్ ! ! త్రాహి మామ్ ! ! !

బ్రహ్మచర్యము

—♦ బ్రహ్మచర్యశబ్దార్థము ♦—

“బ్రహ్మము చర్యము” అను నీరెండు కలియుటచే బ్రహ్మచర్యశబ్దము జనించెను.

“బ్రహ్మ” శబ్దార్థము-“పరబ్రహ్మ, వేదము, వీర్యము, వేదసూక్తము, ఓంకారము, జ్ఞానము, తపము, పవిత్రత, మోక్షము, ధర్మము, బ్రాహ్మణుడు, సూర్యుడు, బ్రహ్మశక్తి జ్ఞానశక్తి, సత్యము, స్వతంత్రత, పవిత్రమైన మంత్రరాజము, గురువు, సుఖము, ఆత్మ, పరమాత్మ, అన్నము, మహత్త్వము, మనశ్శక్తి, జలము, ద్రవ్యము, బుద్ధి, సాధన, గొప్పతనము.”

“బృహ్, బృహ్” ఈ ధాతువువలన బ్రహ్మశబ్దము జనించుచున్నది. ఈ ధాత్వర్థము వృద్ధియగుట, వృద్ధిచేయుట, ఉన్నతినిపొందుట, ప్రగతిచేయుట, వికాస మొనర్చుట మున్నగునవి.

“చర్య” శబ్దార్థము-“చింతించుట, అధ్యయనముచేయుట, రక్షణముచేయుట, వివేచనము, సేవ, నియమము, ఉపాయము, హితము, ధ్యేయము, ప్రగతి, ప్రసారము, సంయమనము, సాధన, కార్యము.”

“బ్రహ్మచర్య” శబ్దము బహుప్రాచీన మైనదియు, ప్రభావోత్పాదకమైనదియు నగుటచే దీని కనేకార్థములు గలవు. కాని వైదికసాహిత్యమున దీనికి ప్రధానమైన అర్థములు మూడే గలవు. వానినిచట విడివిడిగా వివరించుచున్నాడ.

“బ్రహ్మ” శబ్దము—వీర్య, వేద, ఈశ్వర వాచకములను తెలియజేయుచున్నది. “చర్య” శబ్దము—రక్షణ, అధ్యయన, చింతనముల ప్రకాశపరచుచున్నది. ఒకటి వీర్యరక్షణము, రెండు వేదాధ్యయనము, మూడు ఈశ్వరచింతనము. విడివిడిగానున్న యీ 3 అర్థములు “బ్రహ్మచర్య” శబ్దమునందే కలిసియున్నవి.

“బ్రహ్మచర్య” శబ్దమునకు “వీర్యరక్షణ” మనునర్థము పూర్వమునుండి రూఢ మయ్యెను. బ్రహ్మచర్య మనిన యంతనే పరిడితపామరులకు వీర్యరక్షణభావము జనించుచున్నది. ఇంతేగాక ఇదిసాధనరూపముగ నిప్పుడు ప్రపంచమున బ్రతిష్ఠింపబడుచుండెను.

“బ్రహ్మచర్యము” నకు వేదాధ్యయనమని చెప్పబడిన రెండవయర్థమును వీర్యరక్షణముతోనే ప్రచలితమై యుండెను. బ్రహ్మచర్యావస్థలో వేదాధ్యయనము ప్రధానకార్యముగ నెన్నబడుచుండెను.

“బ్రహ్మచర్యము”నకు “ఈశ్వరచింతనము” అనిచెప్పబడిన 3 వ యర్థము పూర్వకాలమునుండియు ఉద్దేశ్యరూపముగా విశ్వసింపబడుచుండెను. వీర్యరక్షణ, వేదాధ్య

యనములయొక్క పరిపాటితో ఈశ్వరచింతనముగూడ నుండు చుండెను. ఇప్పుడుగూడ నటులే జరుగుచున్నది

బ్రహ్మచర్యముచే వీర్యరక్షణ, వేదాధ్యయన, ఈశ్వర చింతనము లను విషయములు సిద్ధ మగుచున్నవి. అనగా వీర్యరక్షణ, వేదాధ్యయన, ఈశ్వరచింతనములయొక్క పేరే బ్రహ్మచర్యము. మహాత్మరమైన ఈ వి టి యొక్క కార్యము ఒకదానియందే నిండియుండవలయు ననెడి భావముతో నీ “బ్రహ్మచర్య” శబ్దము భూమిపై జనించెను. ఈవిషయ మీ క్రిందివాక్యములచే బాగుగ స్పష్టము కాగలదు.

“తదేవ శుక్రం త ద్రబ్ధహ్మ, తదే నామృత మశ్నుతే”
—కఠోపనిషత్.

“అదియే వీర ము. అదియే బ్రహ్మము. అదియే అమృత మనబడుచున్నది.”

“తదేవ శుక్రం త ద్రబ్ధహ్మ, తా ఆపః స ప్రజాపతిః”
—యజుర్వేదము.

“అదియే వీర్యము. అదియే ఈశ్వరుడు. అదియే జీవనము. అదియే సృష్టికర్తయును.”

“ప్రజ్ఞానంనై బ్రహ్మ”

“సాక్షా ద్వేదమే పరమేశ్వరుడు.”

“బ్రహ్మభ్యాసేన చాజస్రీ మనస్తంసుఖ మశ్నుతే”

“సదా వేదాధ్యయనముచేయుచు, బ్రహ్మను ధ్యానించుచుండిన అపరిమితమైన సుఖము లభ్యమగును.”

బ్రహ్మచర్యము.

“బ్రహ్మ” శబ్దముచే వీర్యము, ఈశ్వరుడు సిద్ధ మగు చున్న విషయ మిప్పుడు పాఠకబృందమునకు తెలిసియుండ వచ్చును. అనగా “వీర్యరక్షణము, వేదాధ్యయనము, ఈశ్వర చింతనము”లనునవియే బ్రహ్మచర్యము. మఱియు.—

“బ్రహ్మ = వేదః తదధ్యయనార్థవ్రతమపి బ్రహ్మ త చ్చరతీతి బ్రహ్మచారీ”

“బ్రహ్మ మనగా వేదము. ఆవేదాధ్యయనార్థం బైన వ్రతంబును బ్రహ్మము. దానియందు చరించువాడు, దాని నాచరించువాడు బ్రహ్మచారి.”

“బ్రహ్మణే వేదగ్రహణార్థం చర్యం”

—వాచస్పత్యకోశము.

“వేదమును, బ్రహ్మచు గ్రహించు (తెలిసికొను) నిమిత్తము చేయబడు వ్రతమునకు బ్రహ్మచర్యమనిపేరు.”

—♦ సృష్ట్యాది బ్రహ్మచర్యము ♦—

పాఠకమహాశయులకు సృష్ట్యాదియందు బ్రహ్మచర్య వ్రతమర్యాద గలదా యని సందేహము కలుగవచ్చును. అట్లు కలుగుటయు స్వాభావికమే. కాని యీ క్రింది ప్రమాణము లచే నట్టి సందేహము దూరము కాగలదు.

“సనకంచ సనందంచ సనాతన మథాత్మభూః.

సనత్కుమారంచ మునీన్నిష్క్రియా నూర్ధ్వరేతసః”

సృష్టివిచారముతో బ్రహ్మ మొదట సనక, సనందన, సనాతన, సనత్కుమారులను బ్రహ్మచారులగు నల్వగు మునులను సృష్టించెను.

“తా నృభాషే స్వభూః పుత్రా నృజాః సృజత పుత్రకాః,
తే నేచ్ఛన్ మోక్షధర్మానో వాసుదేవపరాయణాః”

బ్రహ్మ వారితో “పుత్రులారా! మీరు ప్రజలను సృష్టించుడు” అని పలికెను. కాని వా రీపనిని స్వీకరించలేదు. ఏల నన వారు బ్రహ్మచర్యవ్రతులును, భగవద్భక్తులును అయినోయిరి. వారు ప్రజలకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమను తెలియజేయుటకొకటే యిటువంటి సత్కార్య మొనర్చిరి. మఱియు—

“ప్రజాపతౌ పితరి బ్రహ్మచర్య ముషు ద్వేవా మనుష్యా
అసురా ఉషత్వి బ్రహ్మచర్యం దేవా ఉచుః బ్రీవీతు నో
భవా నితి తేభ్యో హై త మక్షర మువాచ ద ఇతి”

—శతపథ బ్రాహ్మణము.

సృష్టిరచన కనంతరము బ్రహ్మవర్తకు దేవతలు, మనుష్యులు, అసురులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి క్రిమముగా వెళ్లి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన దేవతలు బ్రహ్మతో నిట్లనిరి. “ఓ పితామహుడా! ఇప్పుడు మాకేది యాజ్ఞ?” అప్పుడు బ్రహ్మ వారికి “ద” అను అక్షరమును ఉపదేశించెను. తరువాత మనుష్యులు, అసురులు అడుగగా వారికిని ఈ “ద” నే ఉపదేశించెను.

రాజస, తామస, సాత్వికము లను గుణత్రయముచే నీసృష్టి గలిగెను. దీనిలో సాత్వికగుణప్రధానులు దేవత లనియు, రాజసగుణప్రధానులు మానవు లనియు, తామస గుణ ప్రధానులు రాక్షసు లనియు చెప్పబడిరి. మరియు ఎవరు సాత్వికగుణాన్వితులయి బ్రహ్మచర్యవ్రతమునుసాలింపు చుండిరో వారు దేవతలుగను, ఎవరు ఋతుగాము లయి ప్రజలను పుట్టించుచుండిరో వారు మానవులుగను, ఎవరు ఇంద్రియలోలు రయి మద్యమాంసాదుల భక్షించుచు వ్యభిచారవృత్తిలో బ్రవేశించిరో వారు అసురులుగను పరిగణింపబడిరి. కాని బ్రహ్మ ఈత్రివిధప్రజలకు బ్రహ్మచర్య వ్రతపూర్వకముగా నుండి ఇంద్రియదమును లయి దానము చేయుచు, దయగలిగి చరింపవలయుననెడి యుద్దేశ్యముతోనే “ద”యను అక్షరమును ఉపదేశించెను. మరియు అధర్వ వేదీయబ్రహ్మచర్యసూక్తమును పాఠకులు చదివియుండ వచ్చును. ఈసూక్త మార్యసాహిత్యముయొక్కయు, వైదిక్ సభ్యతయొక్కయు, సర్వోత్తమమైన స్థితిని తెలియజేయు చున్నది. మరియు నిందు విద్యార్థులు, అధ్యాపకులు, దేవతలు, రాజులు, మహారాజులు, స్త్రీలు, పశుపక్ష్యాది జంతుజాలములు, కాలము, దిశలు, ఋతువులు, రాత్రిం బగళ్లు, మేఘము, ఓషధులు, మున్నగువానికి బ్రహ్మచర్య వ్రతము గలదని సర్వాంగసుందరముగా వర్ణింపబడినది. ఇందుచే మా కీ ద్వివిధాభిప్రాయములు స్ఫురించుచున్నవి. అవి యెవ్వి యన—

“సృష్టి యంతయు బ్రహ్మచర్యముయొక్క భావము చేతనే నడచుచున్నది. ఈ బ్రహ్మచర్యవ్రతము నాశమైన ఉత్తరక్షణమునందే సర్వప్రపంచము నాశము కాగలదు. అనగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమే అస్తిత్వము.

ఇ దెప్పుడు స్థిర మయ్యెనో అప్పుడు మానవుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమును చేతనజాతియొక్క ఆస్తిత్వమును కాపాడనలయుననెడి విషయము బహు సులభముగా రాద్ధాంత మగుచున్నది. ఇది ఈశ్వరాజ్ఞకూడ నైయున్నది. అందుచేతనే మానవజాతియొక్క కల్యాణముకొరకు ఋషులు, మహర్షులు, బ్రహ్మచర్యవ్రతతపస్సును చేయుచు కేవలము అవసరమైనపుడు మాత్రమే ప్రజాసృష్టిని జేయుచుండిరి. కాబట్టి సృష్ట్యాదియందే బ్రహ్మచర్యవ్రతము, గలదని సిద్ధమగుచున్నది.”

— బ్రహ్మచర్యమే జీవనము —

“మరణం బిందుపాతేన, జీవనం బిందుధారణాత్.”

తా:—బిందువుయొక్క నాశనముచేత మరణమును, బిందుధారణమువలన జీవితమును జీవులకు కలుగును.

అనగా వీర్యనాశనమే మృత్యువు. వీర్యముగల ఘృను అకాలమృత్యువు స్వాధీనము జేసికొనజాలదు. వీర్యమును నాశన మొనర్చు పురుషు డెన్నియూపాయములు చేసి

నను అకాలమృత్యువునోటనుండి తప్పించుకొనలేడు. అనగా వీర్యము నెంత యధికముగా పాడుచేసిన నంత తొందరగా మరణించును. వీర్యమును రక్షణజేసిన ఆరోగ్యము, జ్ఞానశక్తి, తేజము, ఉత్సాహము మొదలగు శ్రేష్ఠగుణములు లభ్యములై పెంపొందును.

విజ్ఞానులారా! నిజమునకు వీర్యమే అమృతము. అట్టి అమృతమును గాపాడువా రమరు లగుదురు. ప్రాతస్నాన రణీయభీష్మపితామహులు బ్రహ్మచర్యవ్రతపీఠాపమును సేవించి వీర్యమును రక్షించుకొనుటచే - నిచ్చామరణమును పొందగలిగిరి. కాబట్టి అమరత్వము నొసంగు బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించి వీర్యమును కాపాడినయెడల దీర్ఘాయురారోగ్యములను పొంది ప్రతిభాశాలురమై నిస్సందేహముగా స్వతంత్రులమై స్వరాజ్యమును బడయగలము. పరతంత్రుల మగుటకు బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావభోగవిలాసమే ముఖ్య కారణము. పగమోత్కృష్టమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతము మన దేశమును వదలిననాటనుండియే మనమస్వతంత్రులమై, జీవచ్ఛవములమై, అకాలమృత్యువునకు బలియగుచుంటిమి. కాబట్టి యిక్కడ నను కనుగలిగి కనీసము ౨౫ సంవత్సరములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో నిస్సంశయముగా భాగ్యశాలురమై, శోభామూర్తులమై, ఆత్మోద్ధారకులము, దేశోద్ధారకులము నై స్వాతంత్ర్యరథముపై నెక్కి యధేచ్ఛగా చరింపగలము.

సుఖమును, దీప్తాయువును, ఆనందమును, స్వాతంత్ర్య విజయమును పొందగోరు ప్రతివ్యక్తియు అగ్ర వత్సరములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించవలయును. పాలించి శౌర్య, జ్ఞాన, నీతి, ఆత్మబలముల పెంపొందజేయవలయును. ఈశ్వరీయాత్మశక్తి, దయ, క్షమ, శాంతి, పరోపకా-భావము, భక్తి, ప్రేమ, శౌర్యము, సత్యము మొదలగు సర్వగుణములయొక్క బీజములు ప్రతిమానవునియందును గలవు గాన అట్టి బీజములకు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనామృతమును బోసి పోషించినచో నున్నతని బొంది అజరామరణులము కాగలము.



—♦ బ్రహ్మచర్యము - తపము ♦—

“న తప స్తప ఇ త్యాహు ర్బ్రహ్మచర్యం తపోత్తమం, ఊర్ధ్వరేతా భవే ద్యస్తు స దేవో నతు మానుషః.”

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్కృష్టమైన తపస్సు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమునకు మించిన తపశ్చర్య యేలోకము నందును లేదు. “ఊర్ధ్వరేతస్కు డగు పురుషు డీ లోకమున ప్రత్యక్షముగా కనబడు మానవస్వరూపదేవత” అని శివుడు పార్వతితో నుడివెను. మరియు—

“తపో వై బ్రహ్మచర్యం”
బ్రహ్మచర్యవ్రతమే నిజమైన తపస్సు.

“బ్రహ్మచర్యం పరం తపః”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమే పరమోత్తమమైన తపస్సు.

“బ్రహ్మచర్య మహింసాచ,

శారీరం తప ఉచ్యతే”

—గీత.

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము, అహింస, శారీరకతపస్సు లనబడుచున్నవి.

శ్రీ కృష్ణభగవానుని మతానుసారము బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనము శారీరకతపస్సులతో పరిగణింపబడెను. కాబట్టి మేమును బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమే సర్వోత్కృష్టమైన తపస్సుని చెప్పుచుంటిమి.

జిజ్ఞాసులారా ! ఇంద్రియములను స్వాసనపరచుకొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుచు చూర్ధ్వ తిస్కుడయిన పురుషుడు మానవులలో శ్రేష్ఠతముడనబడును. ముచులు, మహర్షులు ఇంద్రియముల స్వాసనపరచుకొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించియే మృతజీవు లయిరి. మనదేశమును మన పూర్వులను ఉన్నతికి దెచ్చిన దీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. కాని మన మిప్పుడు అట్టి పరమపవిత్రమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును త్యజించి పూర్తిగా నిర్వీర్యులమై పలుకష్టముల ననుభవించుచుంటిమి. పాఠకుడా ! ఏదేశమున ప్రాతస్మరణీయభీష్మసితానునాడు, దత్తాత్రేయుడు మొదలగు తేజశ్శాలురు, హూరులు, జనించిరో, అత్రి, భరద్వాజ, విశ్వమిత్రాది మహర్షు లే ఏదేశముయొక్క తేజమును పెంపొందజేసిరో, ఏదేశమున శిబి, రఘు, బలి, కర్ణుడు

మున్నగు మహాదాతలు దానము లొనర్చి క్షీర్తి వడసిరో, ఏ దేశమున సీత, దమయంతి, సావిత్రి, అనసూయ, మైత్రేయి, గాంగ్గా మొదలగు సాఫ్దేవతలు జనించి స్థిరకీర్తిని గడించిరో అట్టి పరమపవిత్రమైన దేశమునందే మనమును జనించితిమి. అట్టి దేశమాతమొక్క ఒడిలోనే పరిపాలింప బడితిమి. ఇందు చేతనే ఈ దేశమాతకు పుణ్యపురుషులను గను తల్లి యని ప్రసిద్ధనామము గలదు. కాబట్టి మనమును అట్టి పరమోత్కృష్టమైన దేశమాతగర్భమున జనించినందులకు మహోన్నతిని బొంది మృతదీవులయిన మన ప్రాచీనులమొక్క (శిష్టపితామహ, ఆంజనేయ, స్వామి దయానంద, స్వామి వివేకానందాదులమొక్క వర్తమానమున గాఢమహత్మాది పుణ్యపురుషులమొక్క) జీవిత చరిత్రములు మేలుబంతి చేసికొని సత్యవాక్ప్రయుక్త బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుల మైనయెడల మనమును అట్టి మహోన్నతపదవిని బొంది మృతదీవులము కాగలము.

“బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు ముపాస్ముత”

బ్రహ్మచర్యవ్రతరూపతపస్సుచేతనే దేవతలు మృత్యువును జయింపగలిగిరి.

“ఎవరికి వారే శత్రువులును, మిత్రులును” అని

ఐక్యస్థభగవానులు నుడివిరి.



—♦ అసురులగురువు శుక్రాచార్యులు ♦—

“శుక్ర”మన వీర్యము. వీర్యరక్షణమున కనేకాచారములు, ఉపాయములు గలవు. అట్టి వీర్యరక్షణోపాయముల నుపదేశము చేయునాడే “శుక్రాచార్యులు.”

అసురులకు శుక్రాచార్యులు వీర్యమును గాపాడి బలమును వృద్ధిచేయుటనుగూర్చి యుపదేశించెను. అసురులు తదనుసారముగా నడచుటచేతనే దేవతలు పరాజితులయిరి. తదనంతరము దేవతలు తమ “కచుని” శుక్రాచార్యులవద్ద కనిపి వానివలన సంజీవనీవిద్యను గ్రహించిరి. శత్రువులను జయించగల “సంజీవనీవిద్య” శుక్రాచార్యులవద్దనే కలదు. వీర్యమును రక్షణజేయగల యుపాయమునకే “సంజీవనీవిద్య” యని పేరు. ఈవిద్యతో గూడియున్నయెడల— అసు=ప్రాణము. అను, ర=నామైకదేశగ్రహణమువలన, ర=రక్షించుశక్తి సాక్షి మగును. కాబట్టి యెవనిశరీరమున వీర్యముండదో వానిప్రాణములు క్షీణించును. అట్టివానికి ఆనందముగాని, సుఖముగాని లభ్యము కానేరదు. శుక్రాచార్యునొద్దగల సంజీవనీవిద్యయొక్క తాత్పర్య మిదియే.

—♦ అకాలమృత్యువు - బ్రహ్మచర్యము. ♦—

“బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యుముపాఘ్నత, ఇంద్రోహి బ్రహ్మచర్యేణ దేవేభ్యః స్వ రాభరత్.”

—అధర్వశదము. కాం. ౧౧. ఆ గీ.

అర్థ:- బ్రహ్మచర్యరూపతపస్సుచేత సకలదేవతలు మృత్యువును అపహ్నుత = దూరముచేసిరి (జయించిరి). ఇందు డును బ్రహ్మచర్యవ్రతమువల్లనే దేవతలకు స్వః తేజమును, ఆభరత్ = ఇచ్చెను.

• తా:-బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే దేవత లందరును అమరు లయిరి. బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క సామర్థ్యముచేతనే దేవరాజైన ఇంద్రుడు ఇతరదేవతలకు తేజము నొసగగలిగెను.

కాబట్టి అకాలమృత్యువును బ్రహ్మచర్యవ్రతము దూర ముచేయగలదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతము ఆయురారోగ్యముల వృద్ధినిొందించెడిదై యున్నది. కాన పాఠకుడా! బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించువాడు అకాలమృత్యువును దూరముగా పారదోలగలడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే దేవతలు అమరు లయిరి. దేవతలకు సాధ్యమైనది తపస్సువలన మనుష్యులకును సాధ్యము కాగలదు. దేవతలకు రాజాధి రాజైన యింద్రుడు అందరికంటె నధికముగా బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించుటవల్లనే అందరికంటె నధిక తేజోవంతు డాయెను. కనుక నిట్టి మహత్తరమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతము నెవడు పాలించునో వా డధిక తేజోవంతు డగును. బ్రహ్మచర్య వ్రతముయొక్క ప్రభావము వానిముఖమునందే కనబడును. జితేంద్రియునిముఖము కమలమువలె ప్రకాశించుచు ఉత్సాహ పూరితమై యుండును. కాబట్టి ప్రతిమనుష్యుడు బ్రహ్మచర్య వ్రతమును విధిగా పాలించవలయును.

“దేవ” శబ్దమునకు వీధ్యాంసు డని మరియొక అర్థము గలదు. “విద్యాగ్ంసోహిదేవాః.” అట్టివిద్యాంసులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూర్తిగా పాలించుటవల్లనే అకాలమృత్యువును జయించి దీర్ఘాయువును బొంది అత్యంతతేజోవంతులయిరి; అగుచున్నారు. యోగసాధనవల్లనే యిది సాధ్యమగును. యోగము సాధ్యముగానిది వీర్యమును బాగుగా కాపాడుట కష్టతరము. వానిలోస్వానుభవప్రయోగములు కొన్నియుండును. ఇవి విశేషముగా ప్రాణాయామపద్ధత్యుండును వాయుబడెను. మఱియు సీరెండు గ్రంథములలోకంటె నమితముగా “యోగచికిత్సలు” అనుగ్రంథమునగలవు. కాన వాని నభ్యాసము చేసినయెడల ఊర్ధ్వచేతస్కులు కావచ్చును. సంతానము చేతను బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపజేయుట సులభముగ నుండును. పూర్వకాలమున దేవతలేగాక విశ్వామిత్రాది మహర్షులును, భీష్మపితామహుడి రాజపుంగవులును ఈబ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతనే దీర్ఘాయురారోగ్యబలశక్తులను పొంది ప్రతిభాశాలురయిరి. కాన అట్టిపరమోత్కృష్టమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతము వత్సమానప్రపంచమునకుగూడ మిక్కిలి మనోహరమైన లాభముల చేకూర్చగలదు.

“దేవ” శబ్దమునకు “ఇంద్రియ”మను మరియొక అర్థము గలదు. అట్టి యింద్రియములుకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతముచే బలసమన్వితములై తమతమ కార్యములను బాగుగా చేయుచు నాయువును పెంపొందజేయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమున వీర్యమును బాగుగా కాపాడుటయే. శరీరములో వీర్యము

బాగుగా నున్న యెడల ఇంద్రియములును బలముగలిగి యుండును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు “ఆత్మతో నుండుట” అను మరయొక అర్థము గలదు. ఇంద్రియములం దున్నటువంటి చైతన్యమునకు ఆత్మయే కారణము. ఇంద్రియము లాత్మసాన్నిధ్యమునం దున్నంతవఱకే వానియందు తేజ ముండును. అనగా ఆత్మ తమ సాన్నిధ్యమున లేకున్న యెడల ఇంద్రియములు తేజోవిహీనములగును. అగ్ని, వాయువు, మొదలగు పంచభూతములు కూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతముతో అర్థాత్తు బ్రహ్మతో నుండుటచేతనే వానివాని గుణధర్మముల నిలుపుకొనగలుగుచున్నవి. ఇందుచేతనే పైమంత్రముయొక్క ద్వితీయార్థమున “ఇంద్రుడు సకలదేవతలకు తేజము నొసగెను; ఒసగుచున్నాడు,” అని చెప్పబడి యున్నది. అనగా జీవాత్మ శరీరేంద్రియములకు తన తేజము నొసగుచున్నది. షరమాత్మ అగ్న్యదిదేవతలకు తన తేజము నొసగుచున్నాడు. ఆత్మ తేజఃప్రభావముచేతనే సర్వదేవతలు తేజోవంతు లగుచుండిరి. మరియు—

“దీర్ఘాయుః బ్రహ్మచర్యయా.”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేత మనుష్యునకు దీర్ఘాయువు సంపాద్య మగును.

మ॥ యో బిభర్తి దాక్షాయణం హిరణ్యం,

స దేవేషు కృణుతే దీర్ఘ మాయుః,

స మానుషేషు కృణుతే దీర్ఘ మాయుః॥

—యజుర్వేదము.

“అనుపమవీర్యము నెవడు తచశరీరమున సురక్షితముగా నుంచునో, వాడు విద్వాంసులయందును, సాధారణమానవులయందును, దీర్ఘాయువును పొందును.”

అనగా శరీరమును వీర్యముచే నింపువాడు జ్ఞానియే కానిండు అజ్ఞానియే కానిండు, దీర్ఘాయుష్మంతుడు కాగలడు.

మం॥ న త ద్రక్షాంసి పిశాచా శ్చరన్తి
దేవానా మోజః ప్రథమజం హ్యేతత్ ॥

—యజుర్వేదము.

“వీర్యమును సురక్షితముగా నుంచు పురుషుని రాక్షసులుగాని, పిశాచములుగాని కష్టపెట్టలేవు. ఈ వీర్యము విద్వాంసులయొక్క ఆత్మతేజము. అథవా దివ్యగుణముల సారము. ఇది వారియందు మొదటనే పుట్టును.”

పాపులకు, రాక్షసులనియు, దుష్టులకు పిశాచములనియు పేరు. పాపులయిన రాక్షసులయొక్కయు, దుష్టులయిన పిశాచములయొక్కయు భయము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువాని కేమాత్రముండదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రభావమున కారాక్షసుల భయపడుచుందురు.

పాపులయిన దుర్మార్గులు సన్మార్గుల బాడుచేయు దురనువిషయ మందఱకు తెలిసియే యున్నది. వీరి సంపర్కమువలన ఆయుర్బలములు తగ్గిపోవును. కనుకనే సత్యమైన వీర్యసంరక్షకులు వీనికి దూరముగ నుందురు.

వ్యభిచారమువలన (వీర్యమును నాశనమొనరించుట వలన) మానవునియొక్క ఆయుర్బలములు క్షీణించును. ప్రాచీనకాలమున అథవా అర్వాచీనకాలమున వ్యభిచారి యెవ్వడును దీర్ఘాయువును పొందియుండలేదు. ఇహలోకము లందు దీర్ఘాయువును పొందిన మహనీయుల జీవనచరిత్రముల చదివినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమువల్లనే వారికి దీర్ఘాయువు లభించినట్లు స్పష్టపడును. కాబట్టి దీర్ఘాయువును పొందుటకు వీర్యరక్షణమే మూలకారణము. ఎవనివీర్య మొత బలముగ నుండునో వా డంతఅధికకాలము జీవించగలుగును.

బ్రహ్మచర్యవ్రతమున వీర్యరక్షణమే ప్రధానకార్యము. వీర్యము రక్షింపబడిన ఓజస్సు వృద్ధియగును. ఓజస్సునందే జీవనశక్తి గలదు. దీని శక్తిచే మర్త్యుని శరీరము దృఢమై ఆరోగ్యవంతముగ నుండును. శరీరముయొక్క సుదృఢత్వ ఆరోగ్యములే దీర్ఘాయువున కాలంబనములు.

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమువలన దీర్ఘాయువు లభ్యము కాగలదు. జీవనశక్తి వాశన మగుటకు శుక్రనష్టమే మూలకారణము. కాన దీర్ఘాయువును పొందగోరు ప్రతి పురుషుడు వీర్యమును బాగుగా రక్షణ జేయవలెను.

పాఠకమహాశయులారా ! సదాచారవీర్యరక్షణసంపన్ను లగుటవల్లనే గదా ! ప్రాతఃస్మరణీయ భీష్మపితామహుడు ౧౭౦, వ్యాసమహర్షి ౧౫౭, వసుదేవుడు ౧౫౫, బుద్ధభగవానులు ౧౪౦, ధృతరాష్ట్రుడు ౧౩౫, శ్రీకృష్ణుడు

౧౨౬, రామానందగిరి ౧౨౭, మహాత్మా కబీరు ౧౨౮, అంకలజాన్ ౧౩౧ సంవత్సరములు జీవింపగలిగినది. వేయేల మన తాతతండ్రులయొక్కయు మనయొక్కయు ఆయురారోగ్యములనుగూర్చి యించుక విచారించినచో మన మెంత నికృష్టావస్థను పొందుచున్నదియు తెలియగలదు.

“ప్రతివానికి పుట్టినపుడే యాయువును బ్రహ్మ నియమించుననియు, అందు తరుగుటగాని, పెరుగుటగాని యుండదు” అని కొంద రందురు. కాని యీ మతమునకు విరుద్ధముగా వైదికమతమున పురుషార్థమువలన ఆయువు వృద్ధియగుననియు దురాచార దుష్కర్మలవలన ఆయువు క్షీణించుననియు వేదములు చెప్పుచున్నవి. ఎట్లన—

మం॥ మృత్యోః పదం యోపయంతో య చైత

దాగ్రీయాయ ఆయుఃప్రతరం దధానాః॥

—ఋగ్వేద. ౧౦-౧౮-౨.

అర్థః—మృత్యోఃపదం = మృత్యువుయొక్క పాదములను, యోపయంతః = ముందుకు నెట్టుచు, యదా = యెప్పుడు, దాగ్రీయాయః = దీర్ఘాయువును, ప్ర - తరం = అధికముగా, (పొడిగించి) దధానాః = ధారణచేయుచు, ఏత = నడచెదరు.”

ఈ మంత్రమున “మృత్యువుయొక్క పాదములను ముందుకు నెట్టుట, ఆయువును అధికముగా పొడుగించుట” అను భావములు రెండును అత్యంతస్పష్టముగ నున్నవి.

“యోపన” శ్లోకము:- చెరుపుట, ధిక్కరించుట, నాశనమొనర్చుట. కాబట్టి “మృత్యోః పదం యోపయంతః” అను యీ వాక్యార్థము “మృత్యువుయొక్క పాదములచే తుడిచివేసి మృత్యువుయొక్క అధికారమును ధిక్కరించి మృత్యువుయొక్క స్థానమును నాశనమొనర్చి దాని పాదముల తొలగించి మూడునకు నెట్టి తన యాయువును దీర్ఘకాలమునకు వలన ఆయువువృద్ధిపొందుననుటలో సందేహము లేదు.

ప్రతిపదార్థము అథవా ప్రతిప్రాణి జన్మించిన వెంటనే మృత్యువు తనపాదములచే ఆ ప్రాణియొక్క తలమీద పెట్టియుంచును. కాబట్టి పురుషార్థరహితులయి దురాచార దుష్కర్మలందు ప్రవేశించు స్త్రీ పురుషాదులు శీఘ్రముగా దానికి స్వాధీను లగుదురు. కాని సదాచార సత్కర్మలందే సదా నిమగ్నులై యుండు పురుషార్థములు తమ నెత్తిమీద నున్నటువంటి యీ మృత్యువుయొక్క పాదములను తొలగించి తమ యాయువును వృద్ధిజేయగలుగుచున్నారు. మరియు—

మం॥ కస్యే మృజానా అతియన్తి రిప్రం

ఆయుర్దానాః ప్రతిరం నవీయః॥

అధర్వణే. కాం ౧౮-౩-౧౭.

“కస్యే = ఆత్మపరీక్షా ద్వారమున, మృజానాః = తన్నుతాను స్వయముగా శుద్ధిపరచుకొని, రిప్రం = అశుద్ధిని అథవా మలములను - (దోషములను), అతియన్తి = దూరప

శచి, నవీయః = క్రొత్త, ప్రతరం ఆయుః = దీర్ఘాయువును,
దధానాః = ధరించుచున్నారు. ”

ఈ మంత్రమున “ఆత్మపరీక్షవలన తన్ను తానుస్వయముగా పవిత్రపరచుకొనుట, శారీరిక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆత్మిక మలములను దూరముచేయుట; మరియు గృహ, గ్రామ, ప్రాంత, సమాజ, రాష్ట్రములయొక్క మలములను— (పాపములను) అన్నివిధముల శుద్ధిపఱచుట, నూతనమైన దీర్ఘాయువును పొందుట.” అను ఈ భావములు స్పష్టముగా కనబడుచున్నవి. కాబట్టి పురుషార్థద్వారమున అనగా సదాచారసత్కర్మలచే నాయువు వృద్ధియగుననుట వేదసమ్మతమైనట్లు సిద్ధాంతమగుచున్నది.

పై మంత్రమునగల “రిప్రీ” శబ్దమున కర్థము:- దుష్టము, నీచము, తక్కువ, పాపము, మలము; దోషము, అశుద్ధత. ఈ దోషములను వ్యక్తినుండియు, సమాజమునుండియు, గ్రామమునుండియు, తొలగించిన ఆరోగ్యము కలిగి ఆయువు వృద్ధియగును. వీనిని తొలగించుటకు సదాచార సత్కర్మల నాచరింపుచు, వ్యభిచారాది దుష్కర్మల త్యజింపవలయును. మరియు—

మిం॥ శుద్ధా భవంతః శుచయః పావకాః,
అతిక్రామంతో దూరితా పదాని,
శతం హి మాః సర్వవీరా మదేమ॥

—అధ్యక్ష. కాం ౧౨-౨-౨౮॥

“శుద్ధమగుట, పవిత్రమగుట, దురితములను దుష్ట భావములను దూరము చేయుట, వీరభావముల కలిమి.” అను ఈ ౪ భావములీ మంత్రమున గలవు. బాహ్యభ్యంతర శౌచములను గూర్చి పైన వ్రాసియే యున్నాము. దురితము దుష్ట + ఇత = ఏ విజాతీయభావములు లోపల ప్రవేశించు చున్నవో, ఏ విజాతీయపదార్థములు లోపలదూరి అజీర్ణము మున్నగు దుష్టరోగములను పుట్టింపుచున్నవో అట్టివానిని “దురితము” అందురు. కనుక అట్టి దుష్టపదార్థములను, దుష్ట భావములను దిగనాడి సదాచార సద్భావ సాత్వికపదార్థములను గ్రహించుచుండవలయును. ఇవి దీర్ఘాయువును పొందుటకు ముఖ్యమైన సాధనములు.

మం॥ ఇమం జీవేభ్యః పరిధిం దధామి,

మైషాం నుగా దపరో అర్థ మేతమ్,

శతం జీవంతు శరదః పురూచీః,

అంతర్మృత్యుం దధతాం పర్వతేన॥.

—ఋగ్వే-మం-౧౦-౧౮-౪॥

“సకల జీవులకును ఆయువుయొక్క, పరిధిం = మర్యాదనిష్ఠ్యము చేయబడెను. కాన నీ ఆయుష్యరూపమార్గము నెవరును, మాగాత్ = వదలకుండురు గాక. పూర్తిగా నూరు వర్షములవఱకు జీవించెదరుగాక! అకాలమృత్యువును పర్వతమునుండి, నెత్తినుండి—నెట్టివేయుదురుగాక!

మానవులకు నూరు వర్షములవఱకు గల ఆయుర్మర్యాద సాధారణమైనదని యీ మంత్రము చెప్పుచున్నది.

సభ్యతగల రాజశాసనమందు ప్రతిపురుషునకు తగినట్లు నాగరకత్వాధికారములుండి ఉత్తమప్రియత్నమువలన మంచిపదవులు లభించుటయు, మర్యాద నతిక్రమించినపుడాయా పదవులనుండి తొలగింపబడుచుండుటయు ఘనముగాంచుచున్నాము. అటులే పరమేశ్వరీయరాజ్యశాసనమున ౧౦౦ వత్సరములు జీవించుట కందరకు జన్మసిద్ధమైన అధికారము గలను. కాని అట్లు జరుగుటలేదు. కాని సదాచార సత్కర్మపరులై యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహారాది యోగసాధనలచే విశేషముగా నధికారమును పొందిన పురాణపురుషుల యాయువు వృద్ధికాగలదు. సదాచారసత్కర్మరహితులై, తమ యాహార విహారముల నియమాతిక్రమణము సలుపుచు, వ్యభిచారాది పాపకార్యములు చేయుచు, ఇష్టమువచ్చినటు లెవరు ప్రసక్తిచెదరో అట్టివారి యధికారములు నాశన మగును. అసగా నట్టివారి యాయువు తగ్గిపోవును. కాబట్టి పరమేశ్వరు డేర్పరచినటువంటి ఆయుర్మర్యాద సాధారణులకు మాత్రమేగాని సదాచార సత్కర్మపరులయిన పురుషార్థపరులకు గాదని సిద్ధాంతమగుచున్నది.

పాఠకుడా! ఆయువే సత్యమైనధనము. అది యుండిగగాని తక్కినవి పూర్తికాజాలవు అది లేకపోయినయెడల తక్కినవన్నియు గుడ్డిగవ్వకైన కొఱగావు. కాబట్టి దాని మిగుల జాగ్రత్తగా సదా కాపాడుకొనుచుండవలయును.

ఈ మంత్రమున “కెంత ‘అ-పరః’ నికృష్టమైనను ఆయువును దిగనాడజాలడు.” అని మరియొక అర్థముగలదు. “పరము”యొక్క అర్థము:—ఉత్తమము, ఉత్కృష్టము, ఉచ్ఛము, “అ-పరము” యొక్క అర్థము:—నికృష్టము, నీచము, హీనము, “మాగాత్” యొక్క అర్థము:— వదలిపెట్టగూడదు, పారిపోగూడదు. కాబట్టి యెట్టిహీనుడైనను, ఆయుష్యరూపధనమును వీడి పారిపోగూడదనియు, సదాచార సత్కర్మలచే వృద్ధిచేయవలయుననియు, దుర్వృత్తులలో ప్రవేశించి దుఃఖముల పాలయి గానిని పాదుచేయగూడదనియు నెఱుంగవలయును.

ఈ మంత్రముయొక్క 3 వ చరణమున “మనుష్యులందరు ౧౦౦ సంవత్సరములవఱకు పూర్తిగా జీవించెదరుగాక!” అని సాధారణ దృష్టితో చెప్పబడినది. కాని అందుగల “విశేషము - హీనము” అనునవి రెండును స్వతంత్రములు. ౪ వ పాదమున “మృత్యుం పర్వతేన అంతర్దధతామ్” అను వాక్య మున్నది. ఇందుగల పర్వతశబ్దము విశేషమహత్వమును తెలియజేయుచున్నది. ఎట్లన “పర్వాణి సన్తి యస్మిన్ సపర్వతః” = దేనియందు పర్వము లుండునో దానిని పర్వత మందురు.

“పర్వవాన్ పర్వతః. పర్వ పునః
పృణా తేః ప్రిణా తే ర్వా॥”

“పృణాతి, పాలయతి, పూరయతి (పృణా పాలన - పూరణయోః క్రియాదిః) ప్రీణాతి, తర్పయతి (ప్రీణో తర్పణే క్రియాదిః) వా తత్ పర్వ పాలకం పూరకం తర్పకం వా తేన యుక్తః పర్వతః.”

పాలన పూరణములు చేయుదానిని అథవా తృప్తిజేయుదానిని పర్వత మందురు. ఇటువంటి పాలక, పూరక, తర్పణ కారక పర్వములతో కూడియుండినది “పర్వతము.”

పర్వతః = పర్వ-వాన్ } పాలనం = సంరక్షణము
పూరణం = పరిపూర్ణత
ప్రీణనం = తృప్తి

శరీరేంద్రియమనోబుద్ధులను పాలన- పూరణ- ప్రీణనములు చేయుట అనగా వీనిని సంరక్షణజేయుట, పరిపూర్తిగా నున్నతిపరచుట, శాంతిప్రదముగ నుంచుట అను ఈ త్రివిధములతోగూడిన కర్మరూపపర్వతముక్రిందికి మృత్యువును అదిమివేయవలయును.

“అంతర్దధతాం” యొక్క అర్థము:- బంధించియుంచుట, అదుముట, తెరిచాటున నుంచుట. వీనిబట్టి ర వ చరణార్థమును విచారించుటచే శరీరేంద్రియమానసాదులను సంరక్షింపుచు పరిపూర్తిగావించి శాంతముగా నుంచుచు నీ త్రివిధకర్మలయొక్క తెరిచాటునకు మృత్యువును నెట్టవలెనని తేలుచున్నది.

మనుష్యునకును, మృత్యువునకును మధ్య శత్రువుల కభేద్యమైన పై త్రివిధకర్మలనిడి తెర నుంచినచో నకాల మృత్యువు దగ్గఱకు రాజాలదు. ఎట్లన—



ప ర్వ త ము.

ఇది దీర్ఘాయువును పొందుట కుపాయము. మనుష్యుడు మృత్యువునకును, తనకును మధ్య “పాలన, పూరణ, ప్రీణనముల” యొక్క కొండను నిలువబెట్టినయెడల ఆయువు వృద్ధి కాగలదు.

మం॥ దివి తే మూల మోషధే పృథివ్యా మసి నిస్థితః,
త్వయా సహస్రకాండే నాఽఽయుః ప్రవర్థయామహే॥

—అథర్వవేదం ౧౯-౩౨--౩॥

“హే, ఓషధే = దోసముల నాశ మొనర్చగల యోయోషధీ! నీ మూలము ద్యులోకము నందును, నీ స్థితి భూలోకమందును గలదు. కాబట్టి నీ ముక్కలచే—నీచే—మేమందరమును, మా యాయువును, ప్ర—వర్థయామహే = అధికముగా వృద్ధి చేయుచున్నాము.”

ఈ మంత్రమున దోషములను, పాపములను పోగొట్టుటను గూర్చియు, ఆయువును వృద్ధిజేయుటను గూర్చియు, చెప్పబడినది. ఓషధియన “దోషధి” దోషముల పోగొట్టునది. యని నిరుక్తకారులు. నిరుక్త దై—3-3-౨౮ లో వ్రాసియున్నారు. దోషముల దూరపరచిన ఆయువు వృద్ధియగును? మఱియు—

మం॥ భూయశ్చ శరదః శతాత్ ॥ .

—యజుర్వే. ఆ 3౬-౨౪॥

మం॥ భూయసీః శరద శ్చతాత్ ॥ .

—అథర్వశే. కాం ౧౯-౬౭॥

ఇత్యాది వైదికప్రమాణములచే ‘శరదః శతాత్ = నూరు సంవత్సరములకంటె, భూయసీః, భూయః = అధికముగ’ మనుష్యు డాయువును పొందవచ్చునని సిద్ధాంత మగుచున్నది.

శ్లో॥ ఆచారా ల్లభతే హ్యయు,

రాచారా ల్లభతే శ్రియమ్॥

సదాచార సత్కర్మలచే దీప్తాయువు, శ్రీ ప్రాప్తమగు చున్నవి.

శ్లో॥ విశాలా భిన్నమర్యాదా నిత్యం సంకీర్ణమైధునా,

అల్పాయుషో భవ స్తీహ సరా నిరయగామినః॥

మర్యాదకు భిన్నముగ నడచుట అనగా సదాచార సత్కర్మలు వదలుట, వ్యభిచారాది పాపకార్యములు చేయుట అనునీరెండును ఆయువును క్షీణింపజేసిడినై యున్నవి.

శ్లో॥ పరదారా నగంతవ్యా సర్వవృక్షేషు కర్హిచిత్,
నహీదృశ మనాయుష్యం లోకే కించ నవిద్యతే॥

వ్యభిచారాది పాపకర్మలు చేసిన ఆయుక్ష్మిణ మగును. కాబట్టి దీప్తాయువును పొందగోరు ప్రతి మానవుడు సదాచార సత్కర్మపరుడై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును అవశ్యము పాలించవలయును.

—♦ వీర్యము - దానికార్యము ♦—

శ్లో॥ మలాయ త్తం బలం పుంసాం శుక్రాయ త్తం తు జీవితమ్॥

తా — పురుషునియొక్క బలము మలాధీనమై యున్నది. జీవనము శుక్రమున కాధీనమై యున్నది.

“వీర్యం బలవర్ధనానామ్॥” చర. మా, అ ౨౫॥

“బలమును వృద్ధిజేయు ప్రయోగము లన్నింటిలో

వీర్యరక్షణమే సర్వోత్తమము. మరియు వీర్యము శరీరసారమనియు, శరీరమున కాధారమును వీర్యమే యనియు మొదట చెప్పియున్నాము. ఇంతేగాక దాని కార్యములును మిగుల మహత్తరమైనవి. ఎట్లన—

“వీర్యం సర్వార్థసాధకమ్॥”

“వీర్యము సర్వార్థములకు సాధనము,” “వీర్యమే హృదయమును పుష్టివంతముగను, కర్తవ్యపాలనశీలగమును చేయుచున్నది.”

“వీర్యమువల్లనే సర్వాంగములకు జీవనశక్తి గలిగి సంచలితము లగుచున్నవి”

“వీర్యమువల్లనే నిర్భీతి, స్వాతంత్ర్యము, ఉత్సాహము, సాహసము మొదలగు సుగుణములు సంప్రాప్తమగుచున్నవి.”

“వీర్యమే శరీరమున సకలకార్యములు చేయుచుండును. వీర్యమే లేనియెడల శరీరవ్యాపారము లన్నియు మందగించును.” మఱియు—

శ్లో॥ “శుక్రం సామ్యం సితం స్నిగ్ధం బలం పుష్టికరం స్మృతం,
గర్భబీజం వపుస్సారో జీవ స్యాశ్రియ ముత్తమమ్.”

వీర్యము శ్వేతవర్ణము, చిక్కదనము గలిగి బలము, పుష్టి నొసగి జీవనశక్తిని వృద్ధిజేసెడిదై యున్నది. మఱియు నది శరీరమునకు సారరూపమై గర్భమునకు బీజమునై జీవమునకు ప్రధానాశ్రియముగ నున్నది.

శ్లో॥ యథా పయసి సర్పిస్తు గూఢ శ్చేక్షౌ రసో యథా ।
ఏవం హి సకలే కాయే శుక్రం తిష్ఠతి దేహినామ్॥

“పాలలో నేయివలెను, చెఱకులో రసమువలెను పాణిజలయొక్క శరీరమంతటను వీర్యము గుప్తముగ నున్నది.”

అనగా వీర్యమునకు శరీరమున నియమితస్థానము లేదు. అది సర్వాంగములయందును వ్యాపించియుండును. వీర్యము తగ్గిపోయిన అవయవము లెండిపోవును. వీర్యముక స్థానములో స్థిరముగా నుండు పదార్థమే యైనయెడల దానిప్రభావము సకలాంగములకు సంక్రమింపనేరదు.

మఱియు సంభోగకాలమున వీర్యము స్థలనమైనపుడు సర్వాంగములకు నిస్సారత జనించదు. పరీక్షించిన నీ విషయమందటకు బాగుగా తెలియును.

“ఒకనుణుగు ఆహారముచే నొకశేరు రక్తము, ఒకశేరు రక్తమువలన నొక తులము వీర్యము జనించును” అని వైజ్ఞాను లనుచున్నారు.

వీర్యముయొక్క-ప్రభావము సకలాంగములకు లభించుననియు, వీర్యమువల్లనే సర్వేంద్రియములు శక్తివంతములగుననియు, వీర్యము అమూల్యపదార్థమనియు, అది బహుకఠినముగా సిద్ధమై లభించుననియు, పాతకమనశయు లిప్పుడు తెలిసికొనియుండవచ్చును. అట్టి అమూల్యపదార్థమును నిరసించువా డెందేని యుండునా? ఉండదు. కాబట్టి బాగుపడగోరువా రెల్లరును సావధానపూర్వకముగ మనోవాక్కాయ కర్మలచే వీర్యమును కాపాడవలయును.

“వీర్యమే మానవుని జీవనము. వీర్యముచెడిన రక్షము నాశనమై తిరిగి బాగుపడుట కడుదుస్థరము. విషయభోగ పరాయణుడు భయకరరోగములపాలయి చివటకు అకాల మృత్యువునోట బడును.”
—డాక్టరు. పి. టి. హారన్.

“జననేంద్రియమునకును, మస్తిష్కమునకును, జీర్ణ కోశమునకును మిక్కిలి దగ్గరసంబంధము గలదు. అనగా నీ మూడును ఒకేసూత్రమునకట్టబడియున్నవి. వీనిలోదేనిఒకరోగ్యముచెడినను, తక్కిన రెంటియొక్క ఆరోగ్యమును చెడిపోవును.”
—డాక్టరు. జి. ఎమ్. వియర్డు.

“వీర్యమే శరీరమునకు రాజు. పోషణకర్త. అది క్షీణించిన బలహీనమైన శరీరముయొక్క సర్వశక్తులు మర్బలములగును. శరీరము నిస్తేజ మగును.”

“వీర్యముయొక్క ప్రతికణమునందును జీవనశక్తి నిండి యున్నది. కాబట్టి వీర్యమును కాపాడువాడు తన ఆయుర్బలములను వృద్ధిచేయగలడు.”

“వీర్యము పరిపక్వము గానంతవఱకు దానిని నష్టపరచ కూడదు. చూవనావస్థలో ఋతుగామిగాక, విషయభోగ లాలసుడై వీర్యమును పాడుచేయువా డన్నటికిని సుఖమును బొందజాలడు. వీర్యహీనుడగు పురుషున కే కార్యము ఫలించదు.”

“మనప్రాచీన మహర్షులు, రాజులు వీర్యవంతులగుట చేతనే గొప్పవిద్వాంసులయి, శూరులయి, ధీశాలురయి, పరాక్రమవంతులయి, స్థిరకీర్తిని గాంచగలిగిరి.”

గీసుదేశపు తత్వవేత్తయైన సుకరాత్ (సోక్రటీసు) మహాశయుని స్త్రీ ప్రసంగ మెన్నిపర్యాయములు చేయవలయునని యొకరు ప్రశ్నించగా నా ప్రశ్న కా మహాత్ము డిట్లు ప్రత్యుత్తర మొసగెను. “మనుష్యుడైనవాడు తన జీవితకాల ములో నొక్కపర్యాయము మాత్రమే స్త్రీ ప్రసంగముచేయ వలెను. అంతవఱ కుండజాలకపోయిన యెడల సంవత్సరమున కొకపర్యాయము. సంవత్సరమువఱకు మనసు నిలువకపోయినచో ఆరు మాసముల కొకతూరి. అంతవఱ కుండజాలక పోయినయెడల మాసమున కొకతేప స్త్రీ ప్రసంగము చేయ వచ్చును. కాని శీఘ్రముగా మరణ మాసన్న మగును. అంత దనుక తాళలేకపోయినటులయిన తన అంత్యక్రియలకు కావలసిన సాధనసామగ్రియెల్ల ముంచుకనే సమకూర్చుకొని యాపనిలో ప్రవేశించవలయును. అనగా నిష్క్రమించునట్లు నడువవచ్చును.”

కాబట్టి ప్రతివారు వీర్యమును కాపాడుటయందు బహుజాగరూకులయి మెలంగెదరు గాత మని విన్నవించుచుంటి.

—♦ వీ ర్య ప క్వ కా ల ము ♦—

శ్లో॥ ధాతౌ రసాదౌ మజ్జంతే ప్రత్యేకం క్రిమతో రసః ।
అహోరాత్రా త్స్వయం పంచ సార్థదండంచ తిష్ఠతి॥

“రసము మొదలు మజ్జవఱకుగల ప్రతిధాతువును ఒక్కొక్కటి రాత్రింబగళ్లు ౫ రోజుల ఒకటిన్నరగడియలవఱకు వానివానిస్థితియం దుండి తదనంతరము వీర్యమగును. అనగా 30 దివారాత్రముల తొమ్మిదిగడియలకు రసమువలన వీర్యము జనించును.

ఒకమాసమున కనంతరమే పురుషునిశరీరములో వీర్యమును, స్త్రీ శరీరములో శోణితమును పుట్టించునని వైద్యు లందరియొక్క మతము. కాని 30 రోజులు దాటక పూర్వము శుక్రముగాని, శోణితముగాని జనించునని యే డాక్టరును చెప్పుటలేదు. మన ప్రాచీన ఆయుర్వేదాచార్యులగు సుశ్రుతమహర్షియొక్క అభిప్రాయమును యిట్లే యున్నది.

“ఏవం మాసేన రసః శుక్రో భవతి పుంసాంస్త్రీణాం చార్తవం”
—సుశ్రుతసంహిత॥

“ఈవిధముగా నొక మాసమునకు (౬ ధాతువులకు పుష్టి నొసగుచు) ఈరసము పురుషుని శరీరమున శుక్రముగను, స్త్రీ శరీరమున శోణితముగను మారుచున్నది.”

కాబట్టి 30 దినములకు తక్కువగాకుండ, ౪౦ రోజులకు మించకుండ అంతిమధాతువు—వీర్యము జనించుట సర్వసమ్మతమనుటయే సిద్ధమగుచున్నది.

ప్రశ్న:—ఒక నెలవఱకు వీర్యము జనించకపోయినచో మాసము దాటకపూర్వమే స్త్రీతో కలసినపుడెల్ల వీర్యము స్థలనమగుటలేదా?

ఉత్త:—అగుచునే యుండును. ఏలయన శరీర మెప్పుడును వీర్యరహితముగ నుండదు. ఏరోజున శరీరము వీర్యరహితమగునో ఆరోజుననే మనుష్యుడు మరణించును.

“ప్రతిమనుష్యుడు సదా భోజనము చేయుచునే యుండునుగదా! దానిచే రసాది సప్తధాతువులు విశ్రియము జనించును. మఱియు వానిక్రియలును నిరంతరము జరుగుచునే యుండును. అందుచే నిత్యము వీర్యము పుట్టుచుండును. కాని నిత్యము జనించు వీర్యము పరిపక్వము జెందక 30 రోజుల కవ్వలనే పక్వమగును. కాబట్టి ఒకమాసము దాటక మునుపు మైథునము చేయగిట్టదు.”

“ఒకమాసము దాటక పూర్వము మైథునము చేయగూడదని యెందుకు నిషేధింపబడె ననగా—ఒకమాసము రోజులు గడువక పూర్వము వీర్యము పతనమైనయెడల సమస్తధాతువుల యొక్క బలము తగ్గి శరీరావయములు బలరహితములై రోగములు పుట్టును.”

ఒకమాసము దాటిన తరువాత వీర్యము పరిపక్వమగుట ప్రకృతియొక్క నియమము. అందుచేతనే స్త్రీలును నెలనెలకు రజస్వల అగుచుండిరి. ఈ విషయమందరకు తెలిసినదేను. ఇది ప్రకృతిలక్షణముగానిచో నటు లెన్నటికి జరుగనేరదు. జగన్నియంతయును నాపరమాత్మ స్త్రీలను గర్భధారణకొఱకును, పురుషులను గర్భాధాననిమిత్తమును సృజించెను. ఇదియే మైథునముయొక్క ప్రధానోద్దేశము.

సాధారణముగా వీర్యము పక్వమగుట కొక మాసము పట్టును. కాని దీనికి ప్రధానకారణము శరీరముయొక్క బలాబలము లని యెఱుంగునది.

అనగా కాలము పెరుగవచ్చును. కాని నెలకన్న తగ్గుదు.

ప్రత్యాహారపరులయి యొక సంవత్సరము నియమ పూర్వకముగ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో నెల్ల వారికి వీర్యముయొక్క గుణగుణములు బాగుగా తెలియగల వని స్వానుభవముచే వచింపుచున్నాము. పరీక్షించి చూడ దగును.

—♦ ఊర్ధ్వ రేతస్సు యొక్క గుణము ♦—

“జనించిన వీర్యమును శరీరమునుండి అవశ్యము వదలి పెట్టవలెననియు, లేనిచో రోగములు వచ్చుననియు అనేకు లందురు. కాని యట్లనుట గొప్ప పొరపాటు. ఎందుచేత ననగా మనప్రాచీనమహర్షులయొక్క సిద్ధాంతములను వర్త మానకాలమునం దనేకపాశ్చాత్యశరీరతత్వవేత్తలు బల పఱచుచు మానవు డూర్ధ్వరేతస్కుడు కాగలడనియు, వీర్య మును శరీరమునం దింకింపజేసిన రోగములు పుట్టవనియు ప్రత్యక్షముగా చూపుచున్నారు.”

“సంతానమును బడయవలయు ననెడి కోరిక లేని వారు, ఆజన్మమరణపర్యంతము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును

పాలింపగోరువారు పుట్టినటువంటి వీర్యమును వ్యయము చేయక శరీరమునందే యింకింపజేసినయెడల శరీరమున కే విధమైన నష్టమును కలుగజేయక మస్తిష్కమును వృద్ధిజేసి మేధాశక్తిని, స్మృతిని స్థిరపరచును. మనస్సున కానందమును కలుగజేయును. ధైర్యసాహసాదిసద్గుణముల పెంపొందజేయును. వీర్యమట్టి మహత్తరమైన గుణముగల్గిది యగుట చేతనే ఘోరరీలు, సిపాయీలు బ్రహ్మచారులుగా నుంచబడుచున్నారు.”

—డాక్టరు ఎక్టన్ గారు.

“పుట్టినటువంటి యింద్రియము తిరిగి రక్తములో కలిసినయెడల నది మస్తిష్కమునకు బలము నొసగి తచ్ఛక్తులను వృద్ధిజేయును. శరీరమునకు నవజీవనమును కలుగజేసి కాంతి నొసగును. ఆయురారోగ్యముల నధికపఱచును.”

—డాక్టరు హైలెక్ గారు.

“బ్రహ్మచారిగానున్న ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియై ద్రోష్ణ లాభములు చేకూరగలవు” అని యొక వైద్యగ్రంథమునందు వ్రాబడినది.

“ఊర్ధ్వరేతా భవే ద్యస్తు స దేవో నతు మానుషః”

“ఊర్ధ్వరేతస్కుడగువాడు దేవత యన బరగును.”

—♦ వీర్యము — ఆనందము, ♦—

వీర్యమునకు, ఆనందమునకు పరస్పరసంబంధము గలదు. ఈ విషయమునుగూర్చి వ్రాయుటకు ముందు వీర్య

మును గూర్చియు, ఆనందమును గూర్చియు నించుక విచారితము.

(౧) వీర్యము.

రంజితా స్తేజసా త్పాపః శరీరస్థేన దేహినాం
అవ్యాపన్నాప్రసన్నేన రక్తమి త్యవిధీయతే.

రసా ద్రిక్తం తతో మాంసం మాంసాన్మేదః ప్రజాయతే,
మేదసోఽస్థి తతో మజ్జా మజ్జ శ్శుక్రిస్య సంభవః॥

—సుశ్రుతము.

“అనగా అన్న పానాదులవలన రసము, తద్రసమువలన రక్తము, ఆరక్తమువలన మాంసము, మాంసమువలన మేదస్సు, మేదస్సువలన నెముకలు, ఎముకలవలన మజ్జయును, మజ్జవలన శుక్లము అనగా వీర్యము ఉత్పత్తియగుచున్నవి. కనుక వీర్య మెంతకష్టముమీద జనించుచున్నదో తెలిసెగదా! ఇటువంటి యమూల్యపదార్థమును మన మెంతజాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలయునో విస్పష్టమగుచునే యున్నది. మఱియు నీమహత్పదార్థము నుచదేహము, ఇంద్రియములు ఆత్మమొదలగు వానికి మిక్కిలి యవసరమైనదనియు, నెంతయో సహకారియనియు వేఱుగా చెప్పవలసిన యరసర మే మున్నది?

(౨) ఆనందము.

ఆనంద మిట్టి దని చూపుట కిది యొకవ్యక్తి గాదు. కాని స్వభావానుకూలమగు నిచ్చాపూర్తి ఆనంద మనియు, అసంపూర్తి దుఃఖమనియు చెప్పబడుచున్నది. విషయభోగములయందానందమున్నదని కొందఱు అజ్ఞాను లనుచున్నారు. ఇట్లనుటకు వారియజ్ఞానమే కారణముగాని వేరొండు గాదు. ఏలయన స్వభావానుకూలేచ్చ పూర్తినొందుటయే ఆనంద మని చెప్పబడుచున్నది” అని యింతకు పూర్వము చెప్పియే యుంటిమి. కోరిక పూర్తి జెందక మనసు ఏకాగ్రత జెందుట కడుదుర్లభము. ఇందుచేతనే మానసికైకాగ్రతనుకూడ నానంద మనుచున్నారు. కాని అజ్ఞానులుమాత్రము సదా విషయభోగములందే మా కానందము లభ్యమగుచున్నది అందురు. కాని యిదియును మూర్ఖత్వమేగాని మరియొకటి గాదు. ఎందుచేతననగా:—

కల్లు- గంజాయి మొదలగు మత్తుపదార్థముల సేవించు దురభ్యాసము గల మానవుడు దుఃఖసమయమున తాను సేవించు మత్తుపదార్థమును తప్పక కోరును. ఏలయన దానిని సేవించకున్న వానిచిత్త మేకాగ్రత జెందదు. ఇసుకనుండి తైలము - హాలాహాలమువలన నమరత్వము - లభ్యమగుట యెటుల సంభావమో అటులే అసదపవిత్రజడదుఃఖరూప విషయభోగములవలన ఆనందము కలుగుట సర్వధా యసంగతము. కఠోరమగు నెముకలను నమలు కుక్క యెముకలు

గుచ్చుకొని తన సెలవిమూలమునుండి వచ్చు రక్తమును పానముచేయుచు నేనీ యెముకలను తిని శీఘ్రముగా బలియుదునని యానందమును బొందునేగాని తన రక్తమువల్లనే యానందము లభ్యమగుచున్న దని యెఱుంగనట్లే మూర్ఖులును విషయభోగములం దానంద మెంతమాత్రము లేదనియు వీర్యమునష్టమగుచో నానందమును పొందుట కనర్హుల మగుదుమనియు నెఱుంగజాలరు.

ఐచ్ఛికపదార్థమును పొందునపుడు వీర్యమంతయు శరీరమునందుండి చిత్తము నేకాగ్రత పొందించునంతవఱకే ఆనందముండును. తృప్తి నివృత్తియగును. కాని వీర్యము శరీరమునుండి జారిపోయిన వెంటనే తిరిగి తృప్తివచ్చి యానందమును అధోగతికి పారదోలును. క్షీణత - అపవిత్రత - దేనియందుండునో దానియందు (ఆయావిషయభోగములయందు) లేశమేని సుఖముండదు. కాని ఉత్తమమైన సుఖము - ఆనందము - ఆరోగ్యము - దీర్ఘాయువు - వీర్యరక్షణమువల్లనే సంపాద్యమగుచున్నవి. తన్మూలముననే తృప్తియు నివృత్తి జెందుచున్నది.

—♦ జీవనము ♦—

మనఃప్రాణులయొక్క యేకత్రావస్థయే జీవనమనియు, ఇవి యేకత్రావస్థను పొందుటకు బ్రహ్మచర్యమే (వీర్యరక్షణమే) మూలమనియు మహర్షులయొక్క సిద్ధాంతము. జీవననాశనము నానందమని తలంచు మానవు డెవ్వడేని

యుండునా? ఉండదు. కాబట్టి వీర్యరక్షణమే సత్యమైన సుఖమని సిద్ధమగుచున్నది.

ఇంద్రియము లన్నిటికి గ్రహణశక్తి యున్నట్లే ఉపశేంద్రియముయొక్క జ్ఞానతంత్రువులలోని వీర్యముయొక్క సూక్ష్మపరమాణువులకుగూడ గ్రహణశక్తి యున్నది. మానవుడెద్దాని గ్రహించి యానందమును బొందుచున్నాడో అది వీర్యపరమాణువులయొక్క గ్రహణశక్తిచేతనే కలుగుచున్నదిగాని వేరొం డేమియు లేదు.

ఆహారమునకు, స్వభావమునకు మిక్కిలి దృఢమైన సంబంధమున్నది. ఆహారస్వభావమువలన వీర్యమునకు సంస్కారము జరుగు నని మొదట చెప్పియే యున్నాము. కాబట్టి యిందువలన ఆహారమునకు - వీర్యమునకు - బహుదగ్గర సంబంధమున్న దను విషయము స్థిరమగుచున్నది. ఆహారమున తామస, రాజస, సాత్వికము లని త్రివిధములున్నట్లే స్వభావమును తామస, రాజస, సాత్వికము లను మూడు భేదములతో నొప్పారుచున్నది. మనము మనస్వభావానుకూలమైన కార్యము పూర్తియైనపుడే ఆనందమును పొందుచున్నాము. కాని అన్యథా పొందుటలేదు. ఇచ్చలేని కార్యమును జేయుట కారంభించము. ఒక వేళ నారంభించినను పూర్తిగాదు. కోరిక సదా క్రిందనుండియే పొటమరించుచుండును. ఈ కారణమువలన స్వభావానుకూలకార్యప్రాప్తివలన సౌమాన్యత, నికృష్టయోగమువలన దుఃఖము, ఉత్తమమైన సంబంధమువలన

నానందము—ప్రాప్తము లగుచున్నవి. ఉదా:-ఒక కృషీ
 వలునకు వాని దైనికభోజనమువలన నానందముగాని, దుఃఖ
 ముగాని కలుగదు. కాని వాని కే కొంచెమో యుత్తమ
 భోజనపదార్థముగాని, అధమభోజనపదార్థముగాని లభిం
 చినయెడల ఆనందముగాని దుఃఖముగాని కలుగును. ఇదే .
 విధముగా సాత్వికభోజనము చేయువారికి తామసాహార మిడి
 నచో దుఃఖభీతులగుదురు. ఇందువలన మాటిమాటికి నేదో
 యొక పదార్థమును తినుచుండిన ఆనందగ్రహణశక్తి నాశ
 మగు నని తెలియుచున్నది. ఆనందమును కలుగజేయు శక్తి
 వీర్యముయొక్క పరమాణువులయందున్న స్వతస్సిద్ధముగ
 నున్న దని చెప్పియే యుంటిమి. అట్టి వీర్యమును స్థిర
 రూపబ్రహ్మచర్యముతో పవిత్రపఱచినయెడల ఆనందము—
 ఉత్సాహము—ధైర్యసాహసేత్యాది గుణములన్నియు పెంపొం
 దును. బ్రహ్మచర్యమునం దిటువంటి మహత్తరమైన గుణము
 లుండుటవల్లనే మనయార్యమహర్షులు బ్రహ్మచర్యవ్రతము
 నం దెక్కువశ్రద్ధ వహించుచు ఋతుగాములయి పరమానంద
 మును బొందుచుండిరి. మరియు నీ వీర్యము నాశనమైనచో
 సుఖమైన యానందము లభ్యమగుట మిక్కిలి దుర్లభ మని
 యుపదేశించుచుండిరి.

మన మానందమును బొందుటకొకటే రాత్రింబగళ్లు
 కష్టపడుచు మిక్కిలి యసహ్యమైన కష్టములనుకూడ సహించు
 చున్నాము. కాని సుఖము మాత్రము చిక్కుట లేదు. ఇందుచే
 నీ ప్రపంచము దుఃఖదాయక మని వీర్యయుక్తులమయ్య జాలి

గొలుపు పల్కులతో పిరికిపందలమై—నిస్తేజులమై—ఉచ్చరించుచున్నాము. ఇట్లుచ్చరించుటకు రెండేకారణములు. ఒకటి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము (ఋతుగామిత్యవ్యాపారము) లేకపోవుట, రెండవది సత్యమైన విద్యాగ్రంథరహితులమై యుండుట. పశుపక్ష్యాదులకంటె జ్ఞానాధిక్యత గలదని విట్టవీగు నీమానవజాతి— కార్యకారణసంబంధముల నారయక మానవాధిక్యతను, దైవికశక్తులను, భగ్నముజేసి పురుషార్థముల కాటకట్లయి విలసిల్లు నీ ప్రపంచమును దుఃఖభూయిష్టమని, ఆనందము లభ్యమగుటలేదని వచించు నీమానవజాతి పశుపక్ష్యాదులకన్న నికృష్టమో, అధికమో పాఠక మహాశయులే విచారించెదరుగాక !

ప్రజ్ఞానిధులారా! ప్రపంచమునం దెవ రెవ రే మహాకార్యములు చేసినను, చేయుచున్నను, యెవ్వ రెవ్వ రున్నతస్థితిని పొందినను, పొందుచున్నను, పొందుటకు వీలైనను వానియన్నిటికిలినగాచతుర్విధపురుషార్థసిద్ధికి మూలముసత్యయుక్తముగ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుచు, కార్యకారణసంబంధముల నెఱుంగుటయే యనుటలో నతిశయోక్తి లేదని నుడువుచున్నాడ. కాని సత్యప్రయుక్తబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించనియే వ్యక్తిగాని, యే సంఘముగాని ఉన్నతాదరయుక్తములయిన కార్యము లేమియుచేయజాలదు - అనినామాయుటకు నాలేఖిని అతిధైర్యసాహసములతో ముందజవేయుచున్నది. ఇందుకు సప్రమాణముగా ప్రపంచైహికము మనయెట్టయెదుట ప్రకాశమానమై యలరారుచునే యున్నది.

వీర్యమును నాశనమొనర్చువారు తాముమాత్రమే నాశనమొందక తమజాతిని — సమాజమును — రాష్ట్రమును — దేశమును — ధర్మమును—మారణమొనర్చుచున్నారు. ఇంతేగాక పరమేశ్వరుడొసగిన సుఖమయశరీరమును పలురోగములకు — అకాలమృత్యువునకు—మూలస్థానముగా జేయుచున్నారు. ఇక బ్రహ్మచర్యవ్రతపీయూషమును గోలినవారో అఖండతేజో మయమూర్తులయి మృతజీవులగుదురని శ్రుత్యాది సత్యశాస్త్రము లన్నియు నెత్తిని నోరు జెట్టుకొని మొఱిలిడుచున్నవి. కాబట్టి సోదరులారా! నిజమైన మానవ ధర్మమును తెలిసికొనుటకు ధార్మిక—రాజ—నైతిక—సామాజిక—దేశోన్నతులను బడయుటకు సత్యప్రియుక్తబ్రహ్మచర్యమృతమును గోలి కార్యకారణసంబంధముల నారసి ఆనందరత్నాకరమునం దోలలాడుదురుగాక !

—♦ వీర్య నాశన ఫలితము ♦—

ఎవనియొక్క వీర్య మధికముగా నాశనమగునో వాడు సదా భయపడుచుండును. ఏరోగములేకుండగనే ప్రతిదినము క్షీణించుచు దుర్బలుడై రోగివలె పడియుండును. పురుషార్థముల సంపాదించవలయుననెడి కోరిక పూర్తిగా నాశమొందును. నిరాశ, చింత, భీతి మొదలగు దుష్టణములు వృద్ధియగును. దుష్టసాంగత్యము చేయవలయుననెడి ప్రవృత్తిగలవాడై యొంటరిగా కూర్చొనదలంచును. ఇతరులను, దుస్స్వ

భావముతో చూడసాగును. ముఖముపై నల్లనిమచ్చ లేర్పడును. వీర్యము పలచనై మూత్రమువెంట పడిపోవును. పలు విధములయిన వీర్యదోషములు పుట్టి పుంస్తవ్యము నశించును. రక్తము, మేదమ చెడి జ్ఞాపకశక్తియు, ఆగోచనాశక్తియు క్షీణించి భ్రమోన్మాదములు జనించును. మఱియు, మలబద్ధము, మూలశంక మున్నగు కఠినరోగములు పుట్టుటకు, సరియైనది పట్టకపోవుటకు, జీర్ణాశయము బలహీనమై అజీర్ణరోగము జనించుటకు, 'మసాళా' పదార్థము లమితముగా తినవలయుననెడి యిచ్చ కలుగుటకు, స్వాతికాహారమునం దిష్టము లేకుండుటకు, రొమ్ముయెండిపోవుటకు, స్థిమిత యనస్కృత లేకుండుటకు, నాడులు బలహీనమై, సడలి శీతోష్ణాదుల సహించు శక్తి నాశన మగుటకు, నిస్సారము జనించుటకు, వృషణములు జారిపోయి . నపుంసము . డగుటకు— ("వీర్యవాహినిశిరాధారా, వృషణౌ పౌరుషావహనా" అనగా వీర్యవాహినిశిరలకు వృషణములే యాధారము. ఇవి పుంస్తవ్యమును కలుగజేసెడివై యున్నవి" అని శాస్త్రాధరసంహిత) నోటియందు దుర్వాసనజనించి లూటీలు మొదలగు దంతరోగములు పుట్టుటకు, వెంట్రుకలు అకాలమునందే నెరయుటకు, కంఠమాధుర్యము చెడుటకు, కటుమరలకాంతి చెడిపోయి శవాకార మేర్పడుటకు, క్షయమొదలగు భయంకరరోగములు జనించుటకు, వేయేల-సకలరోగములకు వీర్యనాశనమే మూలకారణము. ఎట్లన—

“నష్టే శుక్రే సర్వరోగా భవన్తి॥”

“వీర్యము నాశనమైన సర్వరోగములు జనించును.”

“దుర్గంధో భోగిన్ దేహే

జాయతే చిందుసంక్షయాత్॥”

కాబట్టి వీర్యమును నాశనముచేయుటకంటె మించిన పాపకార్యము లేదు.

“వీర్యనాశమువలన ఆనందము, సాహసము, ధైర్యము, తేజము, వీరత్వము, శాంతి, సుఖము, జ్ఞానము, సద్విచారము మొదలగు సద్గుణములు నాశమగును.”

వీర్యనాశమువలన అంతఃకరణములు అపవిత్రములయి దుర్బలమవును.” వీర్యనాశము, ధన, ధర్మ, నీతుల పాడు చేయుటకు కారణభూతమగును.

—♦ ఆశ్రమచతుష్టయము ♦—

ధర్మశాస్త్రకర్తలయిన మహర్షులు శాస్త్రములలో ప్రకృతినియమానుసారము నాలుగు ఆశ్రమముల నిర్ణయించిరి. అందు మొదటిది బ్రహ్మచర్యాశ్రమము. సకల ఆశ్రమముల కిది పునాదియనుట సత్యతరముగాదు. బ్రహ్మచర్యాశ్రమముయొక్క మర్యాదను వారు పురుషునకు అగ్రవత్సరములనియు, స్త్రీకి ౧౬ సంవత్సరము లనియు నిశ్చయించిరి.

చిరి. ఇది మొదటిమెట్టు. ఇందు కించిత్రై నను భేదము లేదు. ఈ నియమోల్లంఘన మొనర్చువారిని ప్రకృతి దండించితీకును. ప్రకృతినియమము లతికఠోరములు. వాని ననుసరించి ప్రవర్తించువారి కది అమృతము నొసగును.

బ్రహ్మచర్యము నైష్ఠికమనియు, ఉపకుర్వాణమనియు, రెండువిధములు. ఆజన్మమరణమువఱకు బ్రహ్మచర్యము పాలించువానిని “నైష్ఠిక” బ్రహ్మచారియనియు, గురుగృహమున అథవాగురుకులమున యథా యోగ్యముగ నధ్యయన మొనర్చిన పిమ్మట గృహస్థాశ్రమమున బ్రవేశించువానిని “ఉపకుర్వాణ” బ్రహ్మచారియనియు నందురు.

ఆజన్మ మరణపర్యంతము బ్రహ్మచర్యవ్రత మూను వా డీలోకముననిజముగా దేవతవలె పూజనీయుడగును. ఉదా:- స్వామి దయానంద, స్వామి వివేకానంద మొదలగు మహానీయు లీతరగతిలోనివారై యున్నారు. ఇట్టివారు నేటివఱకు పూజింపబడుచున్నారు. కాని యిట్టివారు బహుతక్కువ.

రెండవది గృహస్థాశ్రమము. - ఇది ౨౫ నుండి ౫౦ వర్షములవఱకు నిశ్చయింపబడెను. ఇందు ధర్మాచువ ర్తిమై కేవలము సుసంతానమును బడయుటకు మాత్రమే ఆజ్ఞగలదు.

మూడవది వానప్రస్థాశ్రమము:- ఇది ౫౦ నుండి ౭౫ సంవత్సరములవఱకు నిర్ణయింపబడ్డది. ఇందు స్వస్త్రిని తల్లిగా భావించి ఆమెతో విషయరహితశుద్ధవ్యవహార మొనర్చుటకు మాత్రమే ఆజ్ఞగలదు.

నాల్గవది సన్న్యాసాశ్రమము. — ఇందు సర్వసంగపరిత్యాగియై ఆత్మకల్యాణార్థము యేకాంతము నాశ్రయించవలెను. అహర్నిశములు బ్రహ్మనుగూర్చి విచారించుచుండవలయును. కాని విషయములను యేమాత్రము కలచగూడదు.

విరక్తిగల పురుషుడే సన్న్యాసాశ్రమమున కధికారి. మూర్ఖుడుగాని, రోగిగాని సన్న్యాసియగుట పూర్ణలాంఛనాస్పదమును, అవసతిప్రదమును. మూర్ఖులు విశేషించి పొట్టకొఱకు మాత్రమే సన్న్యాసులగుచున్నారు. ఇటువంటివారనేకులు పలుతావుల గలరు. పరీక్షించి చూడవచ్చును.

—♦ బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమ —♦—

“బ్రహ్మచర్యమాయుష్యకరాణామ్” చ. అ. ౨౫.

“ఆయుర్వర్షకప్రయోగము లన్నింటిలో బ్రహ్మచర్యవ్రతమే అత్యుత్తమమైనది.”

శ్లో॥ ఆయుఃస్తేజో బలం వీర్యం ప్రజ్ఞా శీఘ్ర మహద్యశః |

పుణ్యం చ మత్ప్రియత్వంచ లభ్యతే బ్రహ్మచర్యయా॥

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే పూర్ణాయువు, బ్రహ్మతేజస్సు, బలము, పరాక్రమము, అపారప్రజ్ఞ, సాధ, మహత్తరమైనయశస్సు గొప్పపుణ్యము, భగవత్ప్రీతి మున్నగు సుగుణములు సులభముగా, సుఖముగా సంపాద్యమగును.

శ్లో॥ ఏవం సంరక్షయే ద్భిందుః మృత్యుం జయ తి యోగవిత్ ॥

తా॥ యోగియైనవాడు బిందువును రక్షించి జనన మరణ దుఃఖమును దాటి మృత్యుంజయు డగుచున్నాడు.

శ్లో॥ బ్రహ్మచర్యస్య చ గుణం శృణుధ్వం వసుధాధిప
ఆజన్మమరణా ద్య స్తు బ్రహ్మచారీ భవే దిహ॥
న తస్య కించి దప్రాప్య మితివిద్ధి నరాధిప ।
బహ్వ్యః కోట్య స్త్వ పీఠాంచ బ్రహ్మలోకే వసన్త్యత ।
సత్యే రతానాం సతతం దాంతానా మూర్ధ్వరేశసామ్ ।
బ్రహ్మచర్యం వహే ద్రాజ్ సర్వపాపా న్యపాశితమ్ ॥

తా॥ ఓ ధర్మరాజా ! బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క గుణములను వినుము. ఈ ప్రపంచమున జన్మించినదాది మరణపర్యంతము బ్రహ్మచారియై యుండువానికి లభ్యముగాని సుగుణములే యుండవు. బ్రహ్మచర్యవ్రత 'మహిమచేతనే అనేక మహర్షులు— కోట్లకొలదిగ మనుష్యులు ఆనందస్వరూ పుడగు పరమార్థసాన్నిధ్యమునకు చేరి యగ కితమైన సుఖ మును బొందిరి. పొందుచున్నారు" అని బాలబ్రహ్మచారి యైన భీష్మపితామహుడు యుధిష్ఠిరునకు చెప్పెను.

శ్లో॥ సముద్రతరణే యద్వత్ ఉపాయో నౌః ప్రకీర్తతా ।
సంసారతరణే తద్వత్ బ్రహ్మచర్యం ప్రకీర్తతమ్ ॥

తా॥ సముద్రమును దాటుటకు నౌకవలె భవసాగర మును దాటుటకు బ్రహ్మచర్యవ్రత ముత్కృష్టమైన సాధ నము.

శ్లో॥ యే తపశ్చ తపస్యంతి కౌమారాః బ్రహ్మచారిణః ।
విద్యా వేదవ్రతా స్నాతా దుర్గాణ్యపి తరన్తి తే॥

తా॥ ఏ బ్రహ్మచారులు బ్రహ్మచర్యవ్రతరూపతపస్సు చే తపింతురో, ఎవరు వేదవిద్యావ్రతులయి పవిత్రులగుదురో వా రతికఠినమైనట్టియు, అత్యద్భుతమైనట్టియు కర్మలు చేయగలిగి ఈ దుస్తరమైన సంసారసాగరమును అనాయాసముగా దాటగలరు.

శ్లో॥ బ్రహ్మచర్యం తపస్సారం బ్రహ్మచర్యం మహాత్మలం,
క్రియాసు సకలాశ్వేవ బ్రహ్మచర్యం వివర్ణయేత్ ॥
బ్రహ్మచర్యప్రభావేణ తప ఉగ్రం ప్రవర్తతే
బ్రహ్మచర్యా త్పరం నాస్తి ధర్మసాధన ముత్తమమ్॥

—స్కాందపు. నాగరఖండ. ఆ ౨౩౭.

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతము మహత్తరమైన తపస్సు యొక్క ఫలితము నొసగెడిదై యున్నది. కాబట్టి సకలకర్మలలోను బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పెంపొంద జేయవలయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమచేత కఠినమైన తపస్సు సులభముగా సఫలతనొందును. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతము నకు మించిన యుత్తమధర్మసాధనము మఱియొకటి లేదు. మఱియు—

“యథాభీష్ట మవాప్నోతి బ్రహ్మచర్యేణ మానవః॥ ”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే మానవుని సకలాభీష్టములు సిద్ధి నొందును.

శ్లో॥ స్వగ్నే గచ్ఛంతి తే సర్వే యే కేచిత్ బ్రహ్మచారిణః॥

తా:-ప్రపంచమునగల బ్రహ్మచారులందరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే స్వర్గమునకు పోవుచున్నారు.

ఇందుకు ఆంజనేయ, భీష్మపితామహ, నాచికేతాది మహావీరులే సాక్షిభూతులు.

శ్లో॥ బ్రహ్మచర్యం ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభో భవత్కృపి,
సురత్వం మానవో యాతి చాంతే యాతి పరాం గతిమ్॥

తా:-బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన వీర్యలాభము గలిగి మానవునకు దేవత్వము ప్రాప్తమై సాధనచతుష్టయ సంపత్తి పరిపూర్ణత నొంది పరమగతి లభ్యమగును.

బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమ మిగులగొప్పది.. ఈ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సాధించిన నరుడు నారాయణుడు కాగలడు. దీనిని సాధించినవా రనేకులు దేవత్వమును బొందిరి.

“బ్రహ్మచారీ నకాంచన ఆర్తి మార్చతి”

—శత. బ్రా. పృ. ౧౧-౩-౬-౨..

తా:-బ్రహ్మచారి నే విధమైన కష్టములు బాధించవు. వానిముఖము సదా ఉత్సాహముతోను, చిరునగవుతోను శోభిల్లుచుండును.

“ఏకత శ్చతురో వేదా బ్రహ్మచర్యం తదైకతః”

“ఒకవైపున వేదోపదేశమును, రెండవవైపున బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమను ఉంచి తూచిన రెండును సమానముగనే యుండును.

—ఛాందోగ్యోపనిషత్తు..

“శేషా మే వై స్వర్గలోకా
యేషాం తపో బ్రహ్మచర్యం
యేషు సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్.”

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతతపస్సు నెవరుచేయుదురో,
ఎవరిహృదయమున బ్రహ్మచర్యవ్రతరూపసత్యము నాటుకొని
యుండునో వారికి స్వర్గసుఖము లభించును. —ప్రశ్నోపనిషత్తు.

“బ్రహ్మచర్యంపాలనీయం దేవానా మపి దుర్లభం,
వీర్యే సురక్షితే యాంతి స్వర్గలోకార్థసిద్ధయః.”

—హేమచంద్రసూరి.

తా:—“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుట యోగ్య
ము. ఏలయ?—దేవతలకుకూడ దుర్లభమైన దీబ్రహ్మచర్య
వ్రతము. కాబట్టి వీర్యమును సురక్షిత మొనర్చినచో సకలార్థ
సుఖములు సిద్ధించును.” మఱియు,

శ్లో॥ చిరాయావః సుసంస్థానా దృఢసంహననా నరాః।

తేజస్వినో మహావీర్యా - భవేయుః బ్రహ్మచర్యతః॥

తా:—విధిగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువారు,
ఆయురారోగ్యవంతులయి, సుందరశరీరులయి, దృఢకర్తవ్య
లయి, తేజఃప్రపూర్ణులయి, మహాపరాక్రమశాలురైయుందురు.

శ్లో॥ పాణో భూతం చరిత్రస్య పరబ్రహ్మైకకారణం,

సమాచరన్ బ్రహ్మచర్యం పూజితై రపి పూజ్యతే.

తా:—బ్రహ్మచర్యవ్రతము సచ్చరిత్రకు ప్రాణము
వంటిది. పరబ్రహ్మైక్యమునకు కారణభూతము. కాబట్టి దానిని

పాలించుచునున్నప్పుడు పూజ్య లయినవారిచేగూడ పూజింపబడును.

కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతము యొక్క యధార్థమహిమ చెప్పుటవల్లను, వినుటవల్లను విదితము కాజాలదు. కొంతకాల మీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినవారికి మాత్రమే దానిమహిమ తెలియును. అట్టి వారే ఆధ్యాత్మికతత్వామృతమును గోలగలరు. ఏలయన ఆధ్యాత్మికతత్వరసామృత మీ బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానమహిమ యందే మిళితమై యున్నది.

ఒకప్పుడు ధన్వంతరిమహాషి తన యాశ్రమమున గూర్చుండి శిష్యులకు ఆయుర్వేదమును చెప్పుచుండెను. పాఠములు చెప్పుట పూర్తియైన తరువాత ఓ గురువర్యా! దేనిని నేవించిన సర్వరోగములు నాశనమై మానవు లాయురారోగ్యములు గలిగి సుఖచెదరో అట్టిదానిని తెలియజేయు డని శిష్యులు కోరిరి.

ఇట్లు ప్రార్థించిన శిష్యుల ప్రార్థనలను విని ధన్వంతరి మహాషి అత్యంతప్రసన్నుడై “ఓ వత్సలారా! మీరు నిర్మలమనస్కులై వినుడు.” అని యిట్లు చెప్పెను.

“మృత్యు వ్యాధిజరానాశి పీయాషం పరమశాషధం.

బ్రహ్మచర్యం మహాద్యత్నం సత్యమేవ వదా మ్యహమ్.”

బ్రహ్మచర్యవ్రత మమృతస్వరూపమై మరణమును, రోగమును, వృద్ధావస్థను నాశనము జేసెడిదై యున్నది. ఇది నిజము. మఱియు—

“శాంతిం కాంతిం స్మృతిం జ్ఞాన మారోగ్యంచాపిసంతతిమ్,
య ఇచ్ఛతి మహద్ధర్మం బ్రహ్మచర్యం చరే దిహ.”

ఈ ప్రపంచమున శాంతి, కాంతి, స్మృతి, జ్ఞానము, సాత్వికము, ఉత్తమసంతానము గోరువా రెల్లరు సర్వోత్కృష్ట ధర్మమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును తప్పక పాలించవలయును.

“బ్రహ్మచర్యం పరం జ్ఞానం బ్రహ్మచర్యం పరం బలమ్,
బ్రహ్మచర్యమయో హ్యత్మా బ్రహ్మచర్యైవతిష్ఠతి॥”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్తమమైన జ్ఞానము. బ్రహ్మచర్యమే అపరిమితమైన బలము. ఆత్మ బ్రహ్మచర్యవ్రతమయమై యున్నది. అది బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే మనుష్య శరీరములో నివసింపుచున్నది. ఇది నిశ్చయము. ఇంతేగాక,

“బ్రహ్మచర్యంనమస్కృత్యంచాసాధ్యం సాధయా మ్యహం,
సర్వలక్షణహీనత్వం హన్యతే బ్రహ్మచర్యయా॥”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమయ్యుడైన భగవంతునకు నమస్కరించి, ప్రార్థించి అసాధ్యమైన రోగవలనను కూడ సాధ్య పరచుకొనుచున్నాడ. కాన పరమపవిత్రమగు నీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో సకలాశుభములు దూరమగును.

“బ్రహ్మచర్యేణ విద్యా విద్యయా బ్రహ్మలోకం.”

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనముచేత విద్య, విద్యచేత బ్రహ్మలోకమును మనుష్యుడుబొందుచున్నాడు.

ఈ మంత్రమున బ్రహ్మచర్యవ్రతమే విద్యకు మూలమనియు, బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలన లేనియెడల విద్య, బ్రహ్మలోకము లభ్యము కావనియు చెప్పబడినది.

వృక్షమునకును, శాఖలకును యెట్టి సంబంధము గలదో అట్టిసంబంధమే బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకును, విద్యకును గలదు. కనుకనే బ్రహ్మచర్యవ్రతముతో విద్యాభ్యాసము చేయవలయుననెడి నిబంధనప్రచలితము చేయబడెను. పూర్వకాలమున బ్రహ్మచర్యావస్థయందే వేదవేదాంగముల నభ్యసించిరి. విద్య పూర్తి గానంతవఱకు గృహస్థాశ్రమమునం దడుగిడలేదు. ఏలయన వీర్యముయొక్క ప్రభావముచే నతిరహస్యమైన విషయములు సహితము శీఘ్రముగా బోధపడు ననియు, ధారణాశక్తి మేలుకొని యుండుననియు, వారు గ్రహించిరి. మరియు—

“విద్యార్థం బ్రహ్మచారి స్యాత్”

తా:-విద్యార్థ్యయనమునకై బ్రహ్మచర్యవ్రత మూనవలయును.

“వీర్యమేవ బలం బలమేవ వీర్యమ్.”

వీర్యమే బలము; బలమే వీర్యము.

నిజమునకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే ప్రపంచముయొక్క సర్వకళలకు, సకలశక్తులకు కేంద్రము. వీర్యరక్షణములేక శారీరక మానసికబలము లేరికిని లభ్యము కాజాలవు. కాబట్టి బలారోగ్యప్రజ్ఞాదుల నార్జింపగోరు స్త్రీపురుషులందరు

బ్రహ్మచర్యవ్రతసంజీవనీవటిని తప్పక సేవించవలయును.
ఏలయన ?

“మేధాదివ్యా వరాశక్తి ర్బ్రహ్మచర్యేణ గృహ్యతే”

బ్రహ్మచర్యవ్రతముచే గ్రహించబడు మేధాశక్తి
పవిత్రవృత్తమై శ్రేష్ఠతమమై యుండును.

మేధాశక్తి ఈశ్వరశక్తి యనుట సత్యము. అది లేని
యెడల సర్వమును వ్యర్థమే. మనుష్యుడు తన వీర్యమును
సురక్షింపి మొనర్చుకొన్నచో మస్తిష్కము బలిసి బుద్ధిసూక్ష్మత
పొందును.

పాఠకమహాశయులారా ! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము
వినా యెవ్వడును ఉత్తమవిద్వాంసుడు కాజాలడు. కాబట్టి
యుక్తమవిద్యావంతుడై దేవశ్యమును పొందగోరు ప్రతి
మానవునిను బ్రహ్మచర్యవ్రతమును అవశ్యము పాలించవల
యును. గుఱియు—

మం॥ ఓషధయో భూతభవ్య మహోరాత్రే వనస్పతిః ।

సంవత్సరః సహస్రభి స్తే జాతా బ్రహ్మచారిణః॥

ఓషధులు, వనస్పతులు, భూతభవిష్యములు, దివారాత్ర
ములు, ఋతువులతో సంవత్సరము యివన్నియు బ్రహ్మచర్య
వ్రతగాములే !

పాఠకుడా ! ఓషధులకును, వనస్పతులకును, భూత
భవిష్యములకును, దివారాత్రములకును, ఋతువులతో
రమించు సంవత్సరములకును బ్రహ్మచర్యవ్రతము గలదు.

ఇవన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతమూని నియమానుసారము నడవకపోయినయెడల వానిశక్తి నాశమైపోవును. సంయమమే చరాచరముల సుస్థితి కాధారము. జడజంగమాత్మకమైన యీ ప్రపంచమంతయు బ్రహ్మచర్యవ్రతముతోనే సిండియున్నది. కాన నట్టి మహాత్తరమైనటువంటి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి ఫ్రతిమానవుడు మృతజీవు డగుటకు బ్రయత్నముచేయవలెను. మరియు,

ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో ఇంద్రపురోచనులసంవాదము గలదు. అందు బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే బ్రహ్మజ్ఞానము లభ్యమై దానిచే బ్రహ్మలోకము లభ్యమగునని సమర్థింపబడినది. పితౄమహుడు వారిద్దరిని 32 వర్షముల వఱకు అఖండబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించవలయునని యాజ్ఞాపించెను. ఎట్లన—

“బ్రహ్మచర్యేణ హ్యే వేష్టాత్మాన మనువిందతే.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేత బ్రహ్మజ్ఞానము లభ్యమగుచున్నది.” ఇది నిక్కువము.

పశ్చిమోపనిషత్తులో బ్రహ్మచర్యవ్రత, బ్రహ్మజ్ఞానముల సంబంధమునుగూర్చిన కథ యొకటి యీ క్రిందివిధముగ గలదు.

“కబంధుడు, కాయాయనుడు” అను యిద్దరు ఋషికుమారులు యుండిరి. వారిద్దరు బ్రహ్మచారులే. ఒకరోజున

వా రిద్దరు పిప్పలాదమహర్షియొద్దకు జని యా పిప్పలాదుని బ్రహ్మవిద్యను నేర్పు డని ఆశ్రయించిరి.

అప్పు డా మహర్షి వా రిద్దరితో నిల్లు దెల్పెను. “మీ రిద్దరు ఒక సంవత్సరమువఱకు నా యాశ్రమమునం దుండి నియమానుసారము శ్రద్ధాపూర్వకముగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాలించి యటుపిమ్మట మీకు కావలసినదాని నడుగుదు. నాకు తెలిసినంతవఱకు యథాశక్తిగా నెఱింగించెద.”

పాఠకుడా ! ఈ పైవాక్యముల వలన బ్రహ్మజ్ఞానమున కధికారి బ్రహ్మచారియే ననియు, బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా బ్రహ్మవిద్య యలవడజాలవనియు విదితమయ్యెనుగదా ! కాబట్టి యమరత్వమును పొంది మృతజీవులు కాగోరు ప్రతి స్త్రీలు పురుషులు విధిగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాలించవలయును.

• ఈశత్వప్రాప్తికి వేదము, తపము, బ్రహ్మచర్యవ్రతము- ఈమూడే ముఖ్యమైన సాధనములు. అందును బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా వేదము, తపము లభించనేరవు. ఇందుచే బ్రహ్మచర్యవ్రతము ప్రధానముగా పరిగణింపబడుచున్నది. ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందే వేదము, తపము లీనమైయున్నవి. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును వదలిన వెంటనే గొప్ప గొప్ప తపశ్శాలురు సహితము తమ తమ పదవుల నుండి తొలగింపబడిరి. కాబట్టి యీశ్వరత్వము బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా లభించనేరదనియు, సకలకార్యములు

బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే సిద్ధిపొందుననియు రాధాంత
మగుచున్నది.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపని మనుజుడు దీర్ఘా
యువును పొందజాలడు.” —ఋగ్వేదము.

“నాలుగు ఆశ్రమములు పూర్తియగుటకు మొదట
బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించవలయును.” —యజుర్వేదము.

“ప్రపంచమున విద్వాంసునకు రెండు ముఖ్యమైన
శర్తవ్యములున్నవి. (౧) బ్రహ్మచర్యవ్రతశిక్షచే ప్రజలను
నీరోగులుగను, బలిష్ఠులుగను, దీర్ఘజీవులుగను చేయుట,
(౨) సువిద్య-క్రియాకౌశలములచే నాత్మను తేజోవంతముగ
జేయుట-ఇట్లుచేయుటచేసర్వదా ఆనందము కలుగుచుండును.”
—పాపవేదము.

“ప్రసిద్ధమైన అగ్ని, విద్యుత్తు, జలరాగ్ని, బడబాగ్ని,
ప్రాణము, ఇంద్రియములు, గోవు మొదలగు పశువులన్నియు
జగత్తునకు పుష్టినొసగుచుండెను. అటులే మనుష్యులుకూడ
తమ బలమును బ్రహ్మచర్యవ్రతాదులచే వృద్ధిపఱచవలెను.
ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతాది ప్రకృతినియమముల పాలించు
చారి శరీరము దృఢముగ నుండును.” —అథర్వవేదము.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్తమమైనతపస్సు. అఖండ
బ్రహ్మచర్యవ్రతముగల పురుషుడే దేవత. అట్టివాని
మనుష్యుడన జనదు.” —శంకరుడు.

“ఋషివరులారా ! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులే నాకు పరమప్రియులు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే సుఖ ప్రదమైన నాపదము; సులభముగ లభించును.” —విష్ణువు.

“దేవ, మనుష్యాః సురాదులగువారి కందరకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే అమృతస్వరూపము. వరదానము లన్నియు బ్రహ్మనిష్ఠచే లభ్యమగును.” —బ్రహ్మ.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే బ్రహ్మజేజము సంపాద్యమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే తపస్సు ఫలించును. కాబట్టి విశ్వామిత్రుని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును, తపస్సును చెరిచి నాకు భీతిమాన్పు అస్సరసను సదా సన్మానించుచుండెద.” —ఇంద్రుడు.

“హేజీవా ! బ్రహ్మచర్యవ్రత మను సుధానిధి నీదగ్గరనే గలదు. దాని ప్రభావముచే నీ వమరుడవగుము. నిరాశ జెందకుము. పురుషార్థమును సంపాదించి మానవత్వము సార్థకపరచుము.” —భగవత్శ్రీ.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపుచు వేరది సత్య శాస్త్రముల నధ్యయనము చేయవలయును. బ్రహ్మచారికే యది సాధ్యమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షాపరుడే (ఋతు గామియగువాడే) తనసంపత్తిని రక్షించుకొనగలడు.”

—మహర్షి బృహస్పతి.

“హేనిష్పాప ! బ్రహ్మచర్యవ్రత మహిమతోనే యీ సంసారముయొక్క స్థితియున్నది. మూలము నవ్వుమైనతోడనే

సర్వము నాశమగును. అన్యథాకాజాలదు.” “నమే మూలే
వినశ్యతి.” —వసిష్ఠమహర్షి.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము బ్రహ్మజ్ఞానమునకు మూ
లము. కాబట్టి నాశరహితమగు పుణ్యమును పురుషాత్మమును
సంపాదించగోరు ప్రతిమానవుడు తన జీవితమును బ్రహ్మ
చర్యవ్రతనిష్ఠతో గడుపవలయును.” —దేవర్షి వారములు.

“మునివరులారా ! మీశాపముల నంగీకరించుచున్నా
ను. కాని మీరు వివాహమాడుటచే బ్రహ్మచర్యవ్రత
మహిమ నాశనమై లోకకల్యాణమునకు విఘ్నములు గలుగు
చుండెను. కనుక మాయచేయవలసివచ్చెను” —భగవాన్ విష్ణు.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమే మోక్షమునకు మూలబీజము.
దృఢమైన సోపానమును, బ్రహ్మచర్యాశ్రమము క్రిమముగా
నిర్వహింపబడెనేని సర్వకార్యములు సఫలీకృతములగును.”
—దత్తుప్రజాపతి.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే బ్రహ్మస్వరూపదర్శన
మగును. హేప్రభూ ! నిష్కామియగు నీదాసుని కృతా
ర్థుని జేయుము.” —మనివరభారద్వాజుడు.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే మానవునకు దివ్యతేజ
ము లభ్యమై సద్గతి దొరకును.” —మనీషగార్గి.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన మనుజునకు తత్ప్ర
భావముచే సకల లోకములందును సుఖమును గలుగజేయు
మార్గము లభ్యమగును.” —మనిరాజ అగ్రి.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే జీవాత్మ పరమాత్మ
యం దైక్యమగును.” — వ్యాసమహర్షి.

“బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించుటచే దాని ప్రభా
వమువలన మానవునియొక్క అశుభలక్షణములన్నియు పూర్తి
గా నశించి ఉన్నతపదవి సంప్రాప్తమగును. కాబట్టి ప్రతి
మానవుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పరిపాలించ
వలయును.” — పీఠూషమణి ధన్వంతరి.

“ఓరాజా! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలితున కెచ్చటను
కష్టముకలుగదు. వానికన్నియు లభ్యమగును. బ్రహ్మచర్య
వ్రతమహిమచే ననేకమహర్షులు బ్రహ్మలోకమును పొందిరి.”
— దేవవ్రత భిష్మపితామహుడు.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువానికి దానిమహి
మచే సర్వకార్యములయం దమితోత్సాహ మొనగూడును.
అట్టివానికి కార్యసిద్ధి సుకరమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతయు
తులే పురుషశ్రేష్ఠులనంబడుదురు.”

— మహావీరకేశరి హనుమంతుడు.

“బ్రహ్మచర్యాశ్రమమున బ్రహ్మచర్యవ్రతమును
బాగుగా పాలించినవానికే గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాస,
ఆశ్రమములందు సుఖముదొరకును.” — ఋషీశ జాబాలి.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రభావముచే ప్రజ్ఞానమును పొం
దుటకు యోగ్యతకలుగును.” — ఋషీశర పిప్పలాదుడు.

“బ్రహ్మచారియై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపుచు నియతముగ నధ్యయనము చేయవలయును. అన్యథాచరించిన యెడల స్వాధ్యాయముయొక్క ఫలితము చిక్క నేరదు.”

—మహామాన్య హాకీతుడు.

“హేజనకా ! బ్రహ్మచర్యాశ్రమమున చిత్తమును శుద్ధిజేసిన వానికి ఇతరాశ్రమములం దానందము లభ్యమగును.”

—బాలబ్రహ్మచారి శ్రీశకులు.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము వినా ఆయువు, తేజము, బలము, బుద్ధి, లక్ష్మీమొదలగు సుగుణసంపదలు పెంపొందజాలవు అనగా విషయలంపటన కివి యలభ్యము లనుట.”

—మన్మథి గౌతములు.

“ఇష్టానుసారముగా వీర్యమును పాడుచేయువాడు తన్ను తాను నాశనమొనర్చుకొనును. ఇది నిశ్చయము.”

—మహామతి మనువు.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతము, అహింస శారీరికతపములు.”

—మోగిరాజ శ్రీకృష్ణుడు.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమహిమచేత ఆత్మబలము సంపాద్యమగును.”

—యోగాచార్య పతంజలి.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేత మనుష్యుడు ఋషి లోకమును, అథవా స్వర్గలోకమును పొందుచున్నాడు.”

—కపిల మహాముని.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతధారణ గలవానికే మోక్షము -
స్వర్గసుఖము లభించును.” — సనత్కుజాతమహామని.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూర్తిజేసిన తరువాతనేను
లక్షణములు గల స్త్రీని వివాహమాడవలెను.” — మితాక్షరి.

“సూర్యప్రకాశముచే నంధకారము నశించునట్లు బ్రహ్మ
చర్యవ్రతమహిమచే సర్వపాపములు బుగ్గియగును.”
— ధర్మసంగ్రహము.

“బ్రహ్మచర్యాశ్రమో జ్యేష్ఠః,
శ్రేష్ఠ శ్చైవ తథావిధమ్.”

తా॥ సకలాశ్రమములలోను బ్రహ్మచర్యాశ్రమమే.
మొదటిది; శ్రేష్ఠమును.

“నకించి ద్భయ మాప్నోతి బ్రహ్మచర్యవ్రతే స్థితః.”

తా॥ బ్రహ్మచర్యవ్రతమున స్థిరుడై యుండువాని కే
విధమైన భీతియు నుండదు.

“బ్రహ్మచారీష్టం శ్చరతి రోదసీ ఇమే.”

— అథర్వవేదము.

“బ్రహ్మచారి - బ్రహ్మచర్యవ్రతియే - బ్రహ్మవిద్య
గలవాడే - భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానముల నార్జించి వానిని
ప్రచారము చేయగలుగును.”

“బ్రహ్మచారిభి రుదకామత్.”

“బ్రహ్మచారి- బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుని వల్లనే బ్రహ్మజ్ఞానము ప్రకాశవంత మగుచున్నది.”

“ఆయుర్వీర్యం యశశ్చైవ,
హన్యతే బ్రహ్మచర్యయా.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాడుచేయుటచేతనే ఆయుర్వీర్యయశోహాని కలుగుచున్నది.”

“బ్రహ్మచారి బ్రహ్మ భాజ ద్విభర్త,
తస్మిన్ దేవా అధివిశ్వే స మోతా.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతుడే శేజోవంతమైన వ్యమును ధరించియుండును. అందుచేతనే వానియందు సమ సదేవతలు నివసించుటకు వీలగుచున్నది.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనవలన మానవున కిహపరములను సాధించుట సాధ్య మగుచుండెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమే ఆయురారోగ్యములు గలిగి సుసంతానమును బడయుటకు పరమోత్తమమైన సాధనము.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే నన్ని కార్యములు సులభముగా సఫలత నొందు నని నాకు పూర్ణమైన విశ్వాసము గలదు. కాబట్టి నేను జీవనపర్యంతము బ్రహ్మచారినై యుండి నాశక్తినంతను అవైదికమతఖండినయందే యుపయోగించుచు ప్రపంచమున వైదికమతమును స్థాపించెద.”

“ప్రియశిష్యులారా! ఆత్మవిజయమే బ్రహ్మబోధకు
మూలకందము. అది బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచే లభించును.
దానిచే పరమాత్మను సులభముగా పొందవచ్చును.”

—శంకరాచార్యులు.

“సోదరులారా! వీర్యమే సాధుత్వము; ధౌర్భల్యమే
పాపము. • కాబట్టి వీర్యవంతులయి దృఢకాయు లగుటకు
ప్రబలప్రియత్నము చేయుడు. బలప్రదములయినటువంటిన్నీ,
అలోకప్రదమైనటువంటిన్నీ ఉపనిషన్మార్గముల ననుసరింపుడు.
దుర్బలతను పెంపొందజేయు నితరమార్గములను విషయము
లను త్యజింపుడు.”

“లోహమువంటి శరీరనాడులు గలిగినటువంటిన్నీ, పోత
పోయబడిన ఉక్కువంటి స్నాయువులు గలిగినటువంటిన్నీ,
వజ్రముతో ఢీకొను హృదయము గలిగినటువంటిన్నీ బ్రహ్మ
చారులతో మన కత్యంతావసరము కద్దు. ఏల యన? మనము
పరాక్రమశాలురమై మనుష్యధర్మమును సంపాదించి బ్రహ్మ
తేజమును పొందవలసియుండెను.”

—స్వామి వివేకానంద.

“బ్రహ్మచర్యమును సదా కాపాడుచుండవలయును.
ఎందుకన, వీర్యముచేతనే ఆత్మ అమరత్వమును పొందుచున్నది. •
మఱియు శరీరమును దృఢపరచుటకుగాను నియతసమయము
వఱకు స్త్రీ పురుషమాత్రు లెల్లరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును
విధిగా పాలించవలయును.”

—స్వామి నిత్యానంద.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించు బలమును ఉపాసించవలయు నని విద్యార్థులను, యువకులను ప్రేరేపించుచుంటిని. బుద్ధిబలమువినా స్వకీయాధికారములను-స్వరాజ్యమును - బడయలేదు ఒక వేళ సంపాదించినను దానినికాపాడుకొనజాలము. దేశముయొక్క దాస్యవిముక్తికి వీరవ్రతులే ముఖ్యులు” అనగా దేశమునకు స్వతంత్రము. వీరవ్రతు (బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకు)ల వల్లనే కలుగసను.

—లోకమాన్య తిలకమహా గజు.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పునరుద్ధరించి ఆ జన్మమరణ పర్యంతము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుచు దానిమహిమను దృష్టాంతపూర్వకముగా చూపెట్టినది మహర్షి దయానందు డొక్కడే. అది మన కుత్సాహకారియై పరమోత్కృష్టమైన మానవసేవామార్గమునకు మనల గొరిపోవుచున్నది. మహర్షి తనజీవితమునంతను ప్రజాసేవనిమిత్తమే యుపయోగించెను. ఈశ్వరునియందు వారికిగల విశ్వాసమే సదా సరళమైన మార్గమున నడచుటకు ప్రకాశ మొసగెను. సోదరులారా! మహర్షియొక్క ఆదర్శవ్యక్తిత్వము- బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము- మన జీవితయాత్ర సులభముగా గడచు మార్గమును చూపుచున్నవి.”

—కవీంద్ర రవీంద్ర నాథుడు.

“ఇప్పుడు బ్రహ్మచారులయొక్క రూపమే మార్పు జెందెను. ప్రాచీనార్యగుహర్షులయొక్క సత్యమార్గము లాకాశకుసుమము లాయెను. గురు గోవిందసింహుడు మహా

భారతమును బఠించియే శ్మశ్రియులకు శక్తిని పుట్టించెను. యుద్ధమునకు ముందు శక్తిని స్తుతించు చుండిరి. గురు గోవిందుడు తన శిష్యులకు బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్ష నొసగి వెండుకలు గొరిగించ గూడదని చెప్పెను. ఏల యన బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందే బలము— శక్తి—గల దని శాస్త్రములు మొఱవెట్టుచున్నవి. బాలబ్రహ్మచారి యగు భీష్మపితామహుని తర్పణములు పడలునపు డెల్ల తలంచుచునే యుండిమి. భీష్ముడి పుటికిని జీవించియే యున్నాడు. హనుమంతుడు “జితేంద్రియం బుద్ధినుతాం వరిష్టమ్” బుద్ధిమంతుడును, త్యాగియు, వీరుడును నై యుండెను. కాని మూర్ఖుడుమాత్రము కాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమచేతనే కవ్వడి విజయపతాక మెత్తగలిగెను.”

—మానసీయ పండిత మాళవ్య.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతసమన్వితయోగమే సుఖమునకు మూలమార్గము. సోదరులారా! మహర్షులయొక్క నిగూఢ రహస్యమార్గముల కరుగొనుడు. ఉపనిషదుపదేశములయొక్క సత్యమార్గమును పట్టుకొన్న ముక్తి లభించును.”

—అరవిందయోగి.

“మాతృమయమగు నీ ప్రపంచమున దుర్భావములకు స్థాన మెక్కడ? అని విచారించినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతము సుసాధ్యమగును. అప్పుడు పరమపదవి చిక్కును. తల్లి తన సంతానమును పోషించి కాపాడుచున్నది.”

—రామకృష్ణపరమహంస.

“తనజీవితమును సార్థకపరచుకొనదలంచు ప్రతిమాన
వుడు వీర్యమును కాపాడుటయందే తనశక్తినంతయు నుప
యోగించవలయును. తద్వారా వైవగుణములను బొందుటకు
కటిబంధుడు కావలెను. అప్పుడుగాని మానవజీవితము సార్థక
పడదు. వీర్యవంతులకే ఈప్రపంచము. వీర్యముగలవాచే
ఈ సామరమున రాజ్య మేలిరి. కాని వీర్యరహితులగుటతోడ
నే వార లుండియు లేనివారైరి.” —స్వామి త్యదేవు.

“భగవద్వ్రత, సుశ్రుతాది గ్రంథముల చదివితిని. అందు
శారీరక మానసి కోన్నములకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే ముఖ్య
మని చెప్పబడినది. కాబట్టి దానినే యవలంబించితిని.”

—కలియుగభీమ-అభినవబలరామ విరుదాంకిత కోడి రామమూర్తి.

“పరమాత్మరాజ్యమున ప్రేమస్వరూపి యగుటకు ఏ వా
హరహితముగా జీవయాత్రను గడపుటయే పరచుధర్మము.
సంయమియై, పవిత్రుడై బ్రహ్మచర్యవ్రతమయు డగుట
దివ్యోపదిష్టము.” —మహాత్మా యేసు.

“మనుష్యజాతిలో సుఖశాంతులను నెలకొల్పుటకు
ప్రతిస్త్రీపురుషుడును బ్రహ్మచర్యవ్రతమును హిమాలయ
పాలించవలయును. ప్రతిస్త్రీపురుషు డీ సంయమశీలతను దృఢ
మైన విశ్వాసముతో సావధానపూర్వకముగ నభ్యాసము చేయ
వలయును. అట్లు చేయగలిగినచో సర్వకార్యములు సఫలము
లు కాగలవు.” —మహాత్మా టాలుస్తాయి.

కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా ! ఆయురారోగ్యైశ్వర్య సంపన్నులయి, స్వతంత్రులయి స్థిరకీర్తిని గాంచగోరు వారెల్ల బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాల్గొనుచు ఋతుగాములగుదురుగాత మని విన్నవించుచుంటి.

ఆర్యులారా! కామవికారముల జయించుటయే ఇంద్రియదమనము. పరిశుద్ధమనస్కుడే ఇంద్రియముల జయించగలుగును. ఇంద్రియముల జయించిన వానికే పరమానందము లభించును. కాబట్టి “ఆచార్యో బ్రహ్మచారీ” అను అధర్వ వేదవాక్యానుసార ముపాధ్యాయులును బ్రహ్మచర్యవ్రత దీక్షాపరు (ఋతుగాము) లయి విద్యార్థులకు మొదట బ్రహ్మచర్యము (వీర్యము) యొక్క మహిమను తెలియజేసి తదనంతరము విద్యాదానము చేయవలెను. ఏల యన?

“ఆచార్యో బ్రహ్మణో మూర్తిః.”
ఆచార్యుడు పరమేశ్వరస్వరూపము.

మఱియు—

“ఆచార్యో మృత్యు ర్వరుణః,
సోమ ఓషధయః పయః.”

ఆచార్యుడే శిష్యులపాపముల బోగొల్పువాడు. ఆచార్యుడే శిష్యులకు శాంతిప్రదాత. ఆచార్యుడే శిష్యుల జీవధారణ, రోగనివారణ, జ్ఞానప్రదానములకు మూలకారణము. ఆచార్యుడే మహత్తరమైన భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానోపదేశముల చేయువాడు. ఆచార్యుడు తన

శిష్యుని పండితునిగ జేయగ నే శిష్యుడుకూడా ఆచార్యుని వలె నగుచున్నాడు. “యథా గురు స్తథా శిష్యో యథా రాజా తథాప్రజా” కాబట్టి ఆచార్యులుకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతశీల పరాయణులై స్థుగుణోపేతులై యుండవలయును.

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమవల్లనే పృథుమహారాజు పృథివినంతను తనస్వాధీనము జేసికొనగలిగెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రభావముచేతనే పరశురాము డిరు వదియొక్కమాల్గు భూపతుల నాశనమొనర్చెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమవల్లనే మహా దేవుడు మన్మథుని భస్మీకృతుని జేయగలిగెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రతిష్ఠచేతనే మార్కండేయుడు అమరు డాయెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతశక్తిచేతనే నాచికేతు డను బాల బ్రహ్మచారి యమునివద్ద నుండి సుఖముగా తిరిగివచ్చెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతప్రభావముచేతనే గదా భీష్మపితా మహానుజు ౧౭౦ సంవత్సరముల వృద్ధుడైనను భారతయుద్ధమునం దద్విఠీయుడుగా చెప్పబడెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమహత్మ్యముచేతనే హనుమం తుడు మహావీరు డన బరగి, శ్రీరామునకు ప్రియసేవకుడై జానకిదండుకు బాతు డయ్యెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క ప్రతాపముచేతనే లక్ష్మణుడు మహాబలి యగు మేఘనాథు (ఇంద్రజిత్తు)ని వధించెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క బలముచేతనే శ్రీరాముడు శివధనుస్సును విఱచెను.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్క మహిమచేతనే గదా! శ్రీశుకులు ౧౮ వందల మహర్షులలో శ్రేష్ఠుడని ప్రసిద్ధిగాంచినది.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే గదా శంకరాచార్యులు అద్వైతమును పునఃస్థాపిత మొనర్చిరి!”

“బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనప్రతాపముచేతనే మహర్షి దయానందులు పాపండుమతముల ఖండించి సత్యధర్మముల స్థాపించిరి.”

“బ్రహ్మచర్యవ్రత తేజమువల్లనే గదా స్వామి వివేకానందులు అమెరికా మొదలగు నితర దేశములలో హిందూ మతమును స్థాపించగలిగినది.”

వేదముల వర్తమానకాలమున గాంధీమహాత్ములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో దానిమహిమచే నేకా ర్యమైనను చేయుటకు సాధ్యమగు ననియు, వీర్యమును రక్షణ జేయని మానవుడు పశువుకంటె నధము డనియు నుడువుచున్నారు. మన మనేక పర్యాయములు విని యున్నాము.

71

ఆధునికవిద్యార్థులు - బహుచర్యవ్రతము.

“చిత్తాయ త్తా నృణాం శుక్రం శుక్రాయ త్తాచ జీవితమ్ |
తస్మా చ్చుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః॥”

“మనుష్యునివీర్యము చిత్తమునకును, వీర్యమునకు జీవమును నశమైయున్నవి. కాబట్టి మనస్సును, వీర్యమును ప్రయత్నపూర్వకముగా రక్షించవలయును.”

“దోషభూయిష్టమగు నేటి వాతావరణమున పరమ పవిత్రమైన విద్యార్థిదశ సకలవిధముల పాడగుచుండెను. ఇందుచే శిక్షకు బ్రధానపాత్రులన బరగు విద్యార్థు లిపుడు దుష్టణభండారము లగుచున్నారు.”

ఆధునికవిద్యార్థుల దశ - స్థితిగతులు - బహుశోచనీయముగా నున్న వని ప్రాయవలసివచ్చినందులకు మిగులచింతిల్లుచుంటిని. వైదిక ధర్మశిక్ష లేమియే ఆధునికవిద్యార్థిసమాజము లలో నానావిధములయిన భయంకరదోషములు ప్రవేశించుటకు గారణమయ్యెను. అందుచే జీవితములను సార్థకపరచు మార్గములను గ్రహింపజాలకుండిరి. బాల్యావస్థనుండియు వర్తమాన విద్యార్థులు సంస్కారములకు వశులగుచుండిరి. అపూర్ణాంగమగు నేటివిద్యచే వారికి పూర్ణమైన జ్ఞానస్వరూపప్రకాశదర్శన మగుట లేదు. ఆడంబర మను పెను భూతమునకు వశులయి దుర్వ్యసనముల మఱగి విద్యార్థిదశను గడపుటచేత నూటికి అయిదుగురైనను మంచి కర్మ

యోగులు బయలుదేరుట లేదు. దీనికారణము విద్యాలయములందే అక్షరాభ్యాసముతోపాటు అనేకదుర్గుణము లలవడుటయేగాని వేరొండు గాదు.

ఇప్పటి శిక్షితులకంటె అశిక్షితులే - శిక్షయన నెట్టిదో యెఱుంగని సామాన్యమనుష్యులే - సకలవిధముల మిగుల బాగుగా నున్నారు. ఇటు లెందుకు జరుగుచున్నదన? ఇప్పటి విద్యార్థులజీవితమునందు - విద్యాధ్యయనమందు - అనేకదుర్గుణములు ప్రవేశించుటయే దీనికి ప్రధానకారణము. కాబట్టి శిక్షాప్రణాళిక వైదికపద్ధతికి రావలయును. అనగా గురుకులవాసము చేయుచు పురుషుడు కనీసము ౨౫ వత్సరములును, స్త్రీ ౧౭ వత్సరములును బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుట తప్ప గత్యంతరము కానరాదు.

నిజమునకు విద్యాధిదశ చాల దొడ్డది. మూల్యము లేనిది. ఈ ప్రారంభావస్థయందే భావిభాగ్యనిర్మాణమునకు గురుతరకార్యసంస్థారము జరుపబడును. కాబట్టి యీదశయందే బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి జితేంద్రియులయి పరోపకార, సదాచార, జ్ఞానవిజ్ఞాన, కళాకౌశలముల బడయవలయును.

భావికాలభాగ్యోదయస్వరూపు లగు నో విద్యార్థులారా! ప్రపంచమునకు - మాతృదేశమునకు - యేకొంచెమో నేవచ్చేయవలె ననెడి కోరికగలదేని ఎందు ప్రవేశించుటచే ఆరోగ్యము చెడి ఆయువు క్షీణించి జ్ఞానము, ఆత్మ, తేజము, స్వాతంత్ర్యము, పురుషార్థము మొదలగు సద్గుణము

లన్నియు నాశనమగుచున్నవో అట్టి కుశిక్షులకు, దుర్వ్యసనములకు, దుర్మితలకు దూరముగా తొలగి గురుకులములలో బ్రవేశించి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనముచే సుశిక్షితజ్ఞాతులై పరమోత్కృష్టమైన మనుష్యజీవితమునకు-చతుర్విధపురుషార్థములకు - పునాదియైన విద్యాధిదశను సార్థకపరచెదరుగాక ! జ్ఞాన, శక్తి, సాహస, ధైర్యాది సుగుణములవల్లనే స్వాతంత్ర్యము లభ్యమగును. హతపీడ్యులహస్తోగతములయిన శాసనము లెన్నటికి నిలువజాలవు. పనిజేయ జాలవు. చూచుచుంటిమిగదా ! కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి వీర్యము నేమాత్రము నష్టపరచక స్థిరవీర్యులై వైదికవిద్యాన్విత సుశిక్షితులరై మాతృసేవాధురంధరులై స్వాతంత్ర్యమును బడసి అజరామరణు లగుదురుగాక !

“బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు ముపాఘ్నుత,
మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్.”

—◆ సా వా స ము ◆—

సావాసముయొక్క మహిమ మిగుల గొప్పది. సత్రప్తవర్తనగాని దుష్ప్రవర్తనగాని సాంగత్యమువల్లనే యలవడును.

మం. అమాఘృతం కృణుతే కేవల మాచార్యో భూత్వా
వరుణో యదైచ్ఛత్ ప్రజాపతౌ,
తద్బ్రహ్మచారీ ప్రాయచ్ఛత్ స్వామిత్రోఅధ్యాత్మనః.
— అధర్వవే. కాం. ౧౧.౧-౧౧.

“అర్థ. — అమా = ఏకత్వము, సహవాసము, ఏకమత్యము. కేనలంఘ్యతం = కేవలము శుద్ధతేజోవంతముగా జేయుచున్నది. ఆచార్యుడు వరుణరూపుడై, ప్రజా — పతౌ = ప్రజాపాలకుని విషయమున. యత్ యత్ ఐచ్ఛత్ = దేనిని దేనిని కోరునో దానిని మిత్రబ్రహ్మచారి తనఆత్మశక్తికొలదిగ నిచ్చుచున్నాడు.”

గురుశిష్యులయొక్క దివ్యతేజము అథవా జ్ఞానప్రవాహము సహవాసముచేతనే ప్రవహింపుచుండెను. ఆచార్యుడు వరుణస్వరూపుడై కోరుదానిని శిష్యుడు తనశక్త్యనుసారము పూర్తిచేయున్నాడు.

ఉదా — ప్రాతఃస్మరణీయ మహర్ని దయానందుడు తన గుర్వాజ్ఞను పాలించియేగదా పలుకష్టముల కోర్చి వైదికమతమును పునరుద్ధరింప గలిగినది. మఱియు స్వామివివేకానందులవారును తమ గురువు నానతి శిరసా వహించి సకలకష్టముల సహించి విదేశముల కేగి యచట హిందూమతమును స్థాపించగలిగెను.

ఈ మంత్రమున గల “అమా” శబ్దము సహవాసమును అథవా కలసిమెలసియుండుటను తెలియజేయుచున్నది. సూర్యచంద్రులయొక్క సహవాసముచే గలుగు అహోరాత్రమునకు “అమా” అథవా “అమావాస్య” యని పేరు. స్వయంప్రకాశు డగు సూర్యునకు గురువు అథవా ఆచార్యు డని పేరు. సూర్యుని తేజఃప్రభావముచే ప్రకాశించుటవలన చంద్రుడు.

వానికి శిష్యు డాయెను. “అమావాస్య” నాడు కలుగు సూర్య చంద్రులయొక్క సావాసమునే యిచట గురుశిష్యరూప ముగా “అమా” శబ్దము తెలియజేయు చున్నది. ఆచార్య స్వరూపసూర్యునివిద్యాతేజఃప్రభావముచేతనే శిష్యస్వరూపి యగు చంద్రుడు ప్రకాశించు చుండెను. విద్యాధ్యయ నము సమాప్తి గుగు వల కీ సూర్యచంద్రులను గురుశిష్యు లిరువు రొకచోట కలసి యుందురు. వేళకు వచ్చి పాఠములు చెప్పి పోవుట అధ్యయనముయొక్కయు, గురువుయొక్కయు లక్షణము గాదనియు, గురువుయొక్క నిరంతరసహవాసము చేతనే శిష్యున కత్యంతలాభము కలుగుచుండె ననియు “అమా” శబ్దమే సూచించుచున్నది. మఱియు నిట్టి యుద్దేశ ముతోనే గుగుకులప్రణామకను వేదములు తెలియజేయు చున్నవి.

మఱియు నీ మంత్రమునగల “ఘృత” శబ్దము. “ఘృ-క్షరణ దీప్త్యః” అను ధాతువువలన సిద్ధమగు చున్నది. ప్రవాహము నడచుట, ప్రకాశము వ్యాపించుట” అను యీ రెండు ఘృతధాత్వర్థములు. ఈ భావములు రెండే దీనియందు న్నవి. గురుశిష్యుల కీఘృతము స్నేహమును కలుగజేయుచు న్నది. ఇదియే పై మంత్రముయొక్క అభిప్రాయము. అనగా గురుశిష్యులస్నేహముచేతనే విద్యాప్రవాహము నడచుచుం డెను. జ్ఞాన తేజము సర్వత్ర ప్రకాశించుచుండెను. ఇదియే మనుష్య తేజమును బయలుపరచు చుండెను.

“ఆరు నెలలు సావాసము చేసిన వారు వీరగుదురు” అని సామాన్యముగా మనవా రనుచుందురు. కాబట్టి జ్ఞానుల తోడి సహవాసము కలిగెనా ప్రేమ - భ్రమ - పాశములు - బంధములు - తెగిపోవును. ఆప్రేమబంధములు తెగెనా మోహము నాశమగును. మోహము నశించెనా శుద్ధజ్ఞానము లభించును. అది దొరకెనా జీవన్ముక్తియే కలుగును.”

కాబట్టి అత్మోన్నతిని కలుగజేయు సాధనము లన్నింటిలో సత్సంగత్యమే శ్రేష్ఠతమమైన సాధనము. సత్సంగమున ప్రపంచమునకు మేలొనగూర్చు సాధనసంపత్తి నిండియున్నది. దుష్టులతోడి స్నేహము స్వపరనాశములకు మూలము. ఇందుచేతనే సత్సంగమహిమ వేదాదిసత్యశాస్త్రములందు కీర్తింపబడినది. అతిక్రూరులు సహితము సత్సంగత్యమహిమచే మహాత్ములై ముక్తిని పొందిరి. దుర్జనుల సాంగత్యముచే క్రూరులు, రాక్షసులైరి; అగుచున్నారు. కాన

“వరం ప్రాణత్యాగేన పున రథమానా ముపగమః.”

దుష్టసాంగత్యము చేయుటకంటె ప్రాణములు త్యజించుట మేలు. ఏల యన దుర్మార్గులతో స్నేహముచేయుచు సదాచారి యగుట ఉక్కుశనగలు తిని జీర్ణించుకున్నట్లుండును. కాబట్టి ఉన్నతిని పొందగోరు స్త్రీపురుషులెల్ల దుష్టులతోడి స్నేహమును ప్రతిష్ఠాపూర్వకముగా వదిలి ప్రయత్నపూర్వకముగా సజ్జనులతోడి సహవాసము చేయవలయును. సజ్జన

స్నేహము చిక్షకపోయినపుడు కుమిత్రాదులతో నుండుటకంటె మిత్ర రహితముగా నుండుటయే శ్రేష్ఠతమము; శేయస్థరమును.

ఒకప్పుడు బలిచక్రవర్తిని విష్ణుభగవాను లిట్లు ప్రశ్నించిరి:- “ఓరాజా! నీవు సజ్జనులస్నేహముచే నరకమునకు పోదువా?” దుర్జనులసావాసముచేసి స్వర్గమునకు పోదువా? దానికి “సజ్జనులస్నేహముచేసి నేను నరకమునకే పోదునుగాని దుర్జనుల సావాసము చేసి స్వర్గమునకు పోను” అని బలిచక్రవర్తి ప్రత్యుత్తర మిచ్చెను.

బలి యిట్లు పలుకుటకు కారణ మే మనగా యెచ్చట సజ్జను లుందురో అదియే స్వర్గము. ఎచ్చట దుర్జను లుందురో అదియే నరకము. దుష్టులు స్వర్గమునకూడ నరకముగా మార్చివేయుదురు. సద్గుణు లెచట కేగినను నది స్వర్గముగా మారును.

“సత్సంగః పరమః తీర్థం సత్సంగః పరమం పదమ్ |
తస్మా త్సర్వం పరిత్యజ్య సత్సంగం సత్తలం కురు ||”

సత్సంగమే పరమపవిత్రమైన తీర్థము. సత్సంగమే శ్రేష్ఠతమమైన పదవి అనగా మోక్షమనుట. కాబట్టి సర్వమును త్యజించి మనోవాక్కాయకర్మలచే నిత్యము సత్సంగమునే సేవించుము. అనగా సజ్జనులస్నేహమే చేయుము. నీచసంకల్పములు జసించినపుడెల్ల సజ్జనులయొద్ద కేగి కూర్చొనుట మిగుల శ్రేష్ఠము. అచట కేగగనే దుష్టసంకల్పములు నశించును.

ఇది స్వానుభవమైన విషయము. కాబట్టి పాఠకమహాశయులు దీనిని విమర్శనకై పరీక్షించెదరు గాక.

సత్సంగత్యమువలన మనస్సుయొక్క అవివేకము తొలగి సద్బుద్ధి లభించును. శారీరకమానసికోన్నతులకు సుశిక్ష లభించును. భోగవిలాసముల నిస్సారత విదితమగును.

ఎచ్చట, ఎవరికి సన్నితుల, సజ్జనుల సంగత్యము దుర్లభముగ నుండునో అచ్చట వారు సన్నిత సజ్జన స్వరూప సద్గ్రంథముల పఠించుట మంచిది. సద్గ్రంథ పఠనము ప్రతిసమయమునందును హృదయమునకు శాంతి నొసగును. సంశయపిశాచములు దూరమగును. జ్ఞానాగ్ని ప్రజ్వలిల్లి అంధకారేంద్రములు భస్మమగును. వ్యభిచారులు బ్రహ్మచారులగుదురు. కాని యిక్కాలపు అశ్లీలపు నవలలయొక్క ప్రచారమువలన మానవసమాజమునకు గొప్ప హాని కలుగుచుండెను. విద్యార్థులు దురాచారులగుట కీనవలలే కొంత వలకు గారణ మగుచుండెను. అనగా నీ చెడుగ్రంథముల జదువుటచే బ్రహ్మచర్యవ్రతమును వీర్యమును కాపాడుట కఠినమై వీర్యనష్టము మొదలగు దుర్గుణములు జనించుచుండెను.

కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును, వీర్యమును రక్షణ జేసి ఆయురారోగ్యవిజ్ఞానముల పొందగోరు స్త్రీపురుషులెల్లరును, దుష్టగ్రంథముల నాగ్రహపూర్వకముగా త్యజించి స్వామి వివేకానందుడు, మహర్షి దయానందుడు, స్వామిరామ తీర్థులు, రామకృష్ణ పరమహంస, భీష్మపితామహుడు, తిలక

మహారాజు, మహాత్మా గాంధీ మున్నగు మహాపురుషుల జీవితచారిములను మఱియు నట్టివారిచే వ్రాయబడిన సద్గ్రంథముల నిత్యము చదివి చదివించవలయును. అట్లు చేసిన యెడల కర్మనిష్ఠ, ప్రసన్నత, సేవాసక్తి, దయ, గుణగ్రహణశక్తి మొదలగు సత్గుణములు వృద్ధిజెంది, చింత, భయము, పరాధీనత, దాస్యభావములు మున్నగు దుష్టగుణములు నశించి చతుర్విధపురుషార్థములు సిద్ధించును.

“యస్యాస్తి సద్గ్రంథవిమర్శభాగ్యం,
కిం తస్య శుష్కైశ్చ పలావినోదైః”

అనగా సద్గ్రంథముల విమర్శించు భాగ్యము గలవానికి చంచలమగు శుష్కవినోదములతో పనియుండదు. కాన నో సోదరులారా ! సజ్జనసహవాసము చేయుచు, సద్గ్రంథముల పఠించి స్థిరయశస్సును పొందుదురుగాక !

“సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం,
నిర్మోహత్వే సశ్చలతత్త్వం నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః.”
“సత్సంగతిః కథయ కిన్నకరోతి పుంసామ్.”

సత్సంగత్యమువలన మనస్సుయొక్క అవివేకము నశించి సమృద్ధి జనించును. శారీరక మానసికోన్నతులకు సుఖము లభించును. సాంసారిక ప్రపంచమునుండి జీవన్ముక్తి కలుగును. భగద్భక్తి, కృతజ్ఞత, పరోపకారభావములు దృఢములగును. భోగవిలాసములయొక్క నిస్సారత విదితమగును.

సదాచారము - బ్రహ్మచర్యము

“య ద్య దాచరతి శ్రేష్ఠ స్తత్తదే వేతరో జనః,
స య తస్మిమాణం కురుతే లోక స్త దనువర్తతే.”

శ్రేష్ఠు లెల్ల వర్తించిన లోక మట్లు వర్తించును.

“ఆచారః పరిధమో ధర్మః.”

ఆచారము పరమోత్తమమైన ధర్మము.

వాస్తవముగా సదాచారము మానవుని జీవితసారమై యున్నది. సదాచారమువల్లనే వ్యక్తిగతసామాజికదోషములు హరింపబడుచున్నవి. ఏదేశమునకుగాని, ఏసంఘమునకుగాని సదాచారమువలన కష్టనష్టములు కలుగుటలేదు; కలుగవు.

సదాచార మన సజ్జనులయొక్క ఆచరణము. మన ఋషులు సదాచారులును, శ్రేష్ఠులును అను సంగతి అందఱు తెలిసియే యున్నది. అట్టివారిచే నియమింపబడిన కర్మలు, అశవా మానవోన్నతికి నియమింపబడిన నిబంధనలు సదాచార మనబడుచున్నవి. వా రెట్లాచరించుచుండిరో తదనుసారమే ప్రజలకు బోధించుచుండిరి. వాగును బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సదాచారముగా తలంచుచుండిరి. ప్రాచీనకాలీనులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాలించుటలో నత్యధికోద్యుత్తులై యుండుటయే దీనికి కారణము.

ధర్మజ్ఞశిరోభూషణ మగు మనువు సదాచారమువలన కలుగు లాభములనుగూర్చి యీవిధముగా నుడివియున్నాడు:-

శ్లో॥ ఆచారాల్లభతే హ్యాయురాచారా దీప్తితాప్రజాః,
ఆచారాద్ధన మక్షయ్య మాచారో హం త్యలక్షణమ్॥

సదాచారమువలన మానవునకు దీర్ఘాయువు, కోరిన
సంతానము, అమితసంపత్తు మొదలగునవి కలుగుచున్నవి.
సదాచారముచే ననేకదుష్టణము లంతరించుచున్నవి. గుటియు-

శ్లో॥ సర్వలక్షణహీనోఽపి యస్సదాచారవా నరః,
శ్రద్ధధానోఽనసూయశ్చ శతం వత్సాని జీవతి॥

సర్వలక్షణరహితుడైనప్పటికిని శాస్త్రములపై శ్రద్ధ
నుంచువాడును, ఈర్ష్యచే ద్వేషించువాడును సదాచారిమై
నచో నట్టివాడు నూరునర్షములు సుఖముగా జీవిచును.

సదాచారము మాననజాతి కెంతటిహిత మొనగూర్చు
చున్నదో పాఠకమహాశయుల కిప్పుడు బాగుగా తెలిసియుండ
వచ్చును.

పాఠక సోదరులారా! సదాచారముచే ఫలించుకామము
లన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతాంతర్గతములై యున్నవి. కాన
సదాచారమునకు మూలబీజ మీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమే నని రా
ద్ధాంతము. సదాచారమును బ్రహ్మచర్యవ్రతమునూడి వేరు
పరచజాలము; వేరుపరుచుటకు నీలును లేదు.

సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమే మూలసదాచార
మని మాయాశయము. ఏలయన సదాచారమునగల సర్వము
లన్నియు నీ బ్రహ్మచర్యమునం దున్నవి. సదాచారముచే

సకలదోషము లంతమొందుచున్నటులే బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతను సర్వపాపములు నాశనమగును. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడే నిజమైన సదాచారి.

యోగము - బ్రహ్మచర్యము.

“యోగా తస్మాత్పాప్యతే జ్ఞానం యోగో ధర్మస్య లక్షణం॥
యోగో పరంతపో జ్ఞేయ స్తస్మా ద్యోగం సమభ్యసేత్.”

“యోగమువలన జ్ఞానము లభించుచున్నది. యోగమే ధర్మమునకు రూపము. యోగమే పరమోత్తమమైన తపస్సనబడుచున్నది. కాబట్టి ప్రతివ్యక్తియు ఏధిగా యోగము నభ్యసించవలయును.” అని అత్రిమహర్షి మఱియు—

“యోగ శ్చిత్తవృత్తినిరోధః.”

చిత్తవృత్తుల నిరోధించుటయే యోగము. చిత్తవృత్తులు చిత్తము— స్వాధీనము గానంతవఱకు నెన్నియుపాయములు చేసినను నిరుపయోగమగును. చిత్తవృత్తులను స్వాధీనపరచుకొనుటకై మనస్సాధన చేయబడుచున్నది. ఈ మనస్సాధన బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా సిద్ధించదు. ఏలయన యోగాభ్యాసమునకు ముందు బ్రహ్మచర్యవ్రతము పాలించవలసి వచ్చుచున్నది. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించలేనివాడు యోగభ్రష్టుడై చెడిపోవుచున్నాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతస్థుడే చిత్తవృత్తుల నష్టపరచగల శక్తిగలిగి యుండును.

ఆత్మపరమాత్మలను పొందుటయే యోగముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము. ఉపనిషత్తులలో ఆత్మ పరమాత్మలను గాంచు విధాన మిట్లు నర్ణింపబడియున్నది.

“సత్యే లభ్య స్తపసా హ్యేష ఆత్మా
సమ్యక్జ్ఞానేన బ్రహ్మచర్యేణ నిత్యమ్,
అంతశ్శరీరే బ్యోతిర్మయోహి శుభ్రో
యం షశ్యంతి యతయః క్షీణదోషాః.”

సత్యముచేతను, తపస్సుచేతను, పూర్ణజ్ఞానముచేతను, అవిచలబ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతను ఆత్మ (ఈశ్వర) లాభములు కలుగుచున్నవి. అంతఃకరణమునం దది వెలుగొందుచు వినిర్మలరూపముగా విద్యమానమై యున్నది. పూర్వచరితులగు సిద్ధులే చానిని గాంచగలరు.

సత్యము, తపము, ఆత్మజ్ఞానము మొదలగునవి ఏయోగమువలన సిద్ధించుచున్నవో ఆయోగముకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతముమీదనే యాధారపడియున్నది. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సత్యమైనయోగము. దీనిని బాగుగా పాలించునతడే కర్మనిష్ఠగల యోగి. ఏచిత్తవృత్తుల నిరోధించుటవలన యోగము సిద్ధించుచున్నదో వానివల్లనే బ్రహ్మచర్యవ్రతము పాలింపబడుచున్నది.

యోగశాస్త్రమున యోగమును సాధించుటకు మూడు విధములయిన క్రియలు వ్రాయబడి యున్నవి.

“తపస్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని క్రియా యోగః.”

తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వరప్రణిధానములను మూటిని క్రియా యోగ మనుచున్నాడు. ఈమూడును బ్రహ్మచర్య వ్రతమునందు ప్రధానముగా విద్యమానమై యున్నవి. ఏ అష్టవిధయోగాంగములచే యోగము సిద్ధించుచున్నదో వానిని పోలించుటచే నీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పరిపూర్తిగా ఫలించును.

సత్యము - బ్రహ్మచర్యము.

“సత్యేన ధార్యతే పృథ్వీ సత్యేన తపతే రవిః,
సత్యేన వాతి వాయుశ్చ సర్వం సత్యే ప్రతిష్ఠితమ్.”

సత్యముచేతనే భూమి నిలబడి యున్నది. సత్యముచేతనే సూర్యుడు ప్రకాశించుచున్నాడు. సత్యముచేతనే వాయువు నడచుచున్నది. సత్యమునందే సర్వము ప్రతిష్ఠితమై యున్నది.

వాస్తవముగా సత్యమే యీ ప్రపంచమునకు బీజరూపము. సకలపదార్థములందును సత్యము విరాజమానమై యున్నది. సత్యము లేనిచోట నేమియు నుండదు. ఏపదార్థముయొక్క సత్యము నాశమగునో అది స్వయముగా నాశమొందును. అస్తిత్వము సత్యముయొక్క ద్వితీయనామము.

ఈ శరీరమునకు సత్యమే బలము; ఆధారమును. దీని
చొప్పున నాత్మకు బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సత్యము, ఆధారము.
బలము లేనిచో శరీరముయొక్కయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతము
నాశనమైనచో ఆత్మయొక్కయు అస్తిత్వ ముండజాలదు.

“సత్యమేవ జయతే నాన్యతమ్!
సత్యేన పంథా వితతో దేవయానః!
యేనాక్రిమ స్తృషయో హ్యస్త కామా!
యత్ర తత్సత్యస్య పరమం విధానమ్॥”

సత్యమే జయింపుచున్నది. అసత్యము కాదు. సత్యము
చేతనే దేవమార్గము లభించుచున్నది. ఋషులును సత్యము
యొక్క పరిభావముచేతనే సఫలీకృతమనోరథులగు చుండిరి.
సత్యముయొక్క బల మున్నచోట సకల సుఖములు విరా
జిల్లుచుండును.

పైన వర్ణింపబడిన సత్యమే బ్రహ్మచర్యవ్రతము.
బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాడుచేయు నతడు తన్ను తాను
సత్యమునుండి వేరుచేసికొను చున్నాడు. బ్రహ్మచర్యవ్రత
మును బాగుగా కాపాడినవాడే సత్యమును తనవశము
చేసికొన గలుగుచున్నాడు. అట్టివానినే సత్యము సుఖప
జేయు చున్నది.

ప్రాతః స్మరణీయ భీష్మపితామహాదు బ్రహ్మచర్య
వ్రతమును సత్యశబ్దముచేతనే నభిహిత మొనర్చెను. తన ప్రతి

జ్ఞాను దృఢముగా ప్రకటన పరచుటకై సత్యమునే యాధారముగా గొని బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు మహత్వ మొసగెను.

“విక్రమం వృత్రహ జహ్య ధర్మం జహ్యచ్యధర్మరాట్,
నత్వహం సత్య ముత్సృష్టం వ్యవసేయం కథంచన.”

‘ఇందుగ్గుడు తన పరాక్రమమును వీడినప్పటికిని, ధర్మరాజు తన ధర్మమును త్యజించినను యేసత్యమును - బ్రహ్మచర్యవ్రతమును - నేను ధరించియున్నానో దానిని కదాపి వదలజాలను.’

పాతకమహాశయ లిప్పుడు సత్యముయొక్కయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్కయు ఏకత్వమును, రహస్యమును గూర్చి బాగుగా తెలిసికొని యుండవచ్చును. ఏపురుషునియొక్క హృదయమున సత్యము నాటుకొని యుండునో వా డీబ్రహ్మచర్యవ్రతరూపసత్యమును పాలించి సద్గతిని పొందును.

కర్తవ్యము - బ్రహ్మచర్యము.

“జయం ప్రాప్నోతి సంగ్రామే యః సుకార్యాణ్యనుష్ఠితే.”
—విదురనీతి—

సత్కర్తవ్యకర్మలను పాలించువాడే సంగ్రామమున విజయలాభములను పొందగలడు.

“కర్తవ్యమేవ కర్తవ్యం ప్రాణైః కంఠగతైరపి,
అకర్తవ్యం నకర్తవ్యం ప్రాణైః కంఠగతైరపి.”

తనకర్తవ్యకర్మలను ప్రాణము పోవునంతవరకు పాలించవలయును; చేయవలయును. అకర్తవ్యములగు కర్మలను ప్రాణములు కంఠగతమైనను చేయదగదు.

కర్తవ్యకర్మలతోనే సమాజముయొక్కయు, దేశముయొక్కయు స్థితి గలదు. కర్తవ్యమువల్లనే దోషము లంతరించుచున్నవి. కర్తవ్యమును బాగుగా పాలించుటచేతనే మానవునకు సుఖము, శాంతి లభించుచున్నవి. కర్తవ్య మన్నింటియొక్క సారము. కర్తవ్యమునుండి అథవా స్వధర్మమునుండి తొలగి చరించువాని కెన్నటికిని శాంతి దొరకదు. అకర్తవ్యమునకు మించిన పాపము లేదు.

కాబట్టి సోదరులారా ! బ్రహ్మచర్యవ్రతమునే సకల కర్తవ్యములకు కర్త యని తలంచుచున్నాము. ఏలయన, ప్రపంచమునగల సకలకర్తవ్యకర్మలు ఒక బ్రహ్మచర్యవ్రతమునే కోరుచున్నవి. దానిమీదనే యాధారపడి యున్నవి. అది సర్వకర్తవ్యకర్మలను వెన్నెముకవంటిది. బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా ఏపనియు సఫలత గాంచనేరదు; జరుగనేరదు.

“కర్తవ్యం సర్వసాధకమ్.”

కర్తవ్యమే సర్వకార్యముల సాధించెడిదై యున్నది. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సకలమును సాధించగల దని సిద్ధమయ్యెను. కనుకనే ఇది మొదటి కర్తవ్యముగా చెప్పబడు

చున్నది. దీనియొక్క ఈ కర్తవ్యము నెదుట ప్రపంచమున గల సకలకర్తవ్యములు-కర్మలు- మూకత్వమును వహింపు చున్నవి. కాన నీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువాడే నిజమైన కర్తవ్యశీలుడు. అట్టివాడే సకలసుఖములను బహు సులభముగా పొందగలడు.

తైత్తిరీయోపనిషత్తులో ఆచార్యునిద్వారా కర్తవ్యము యొక్క పరిభాష సర్వాంగసుందరముగా చేయబడెను. మఱియు నావచనమునందు బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షాపరాయణుడే కర్తవ్యమును పాలించవలయును. అథవా పాలించ గలడు. అనెడి విధానము గలదు.

“యా న్యనవద్యాని కర్మాణి తాని సేవితవ్యాని
నోఽతరాణి.”

“నిర్దోషమైన కర్తవ్యకర్మలను మాత్రమే చేయవలయును. అట్టివానినే సేవించవలయును. అకర్తవ్యమును సేవించుట యోగ్యము గాదు.”

కనుకనే దోషరహితమైన కర్మలన్నియు కర్తవ్యమునందు లెక్కింపబడెను. కాబట్టి వానిని పాలించుటయే శాస్త్ర సమ్మతము. కాని యాకర్తవ్యకర్మలన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా చేయబడ జాలవు; నెరవేరవు. కనుక యెవ్వధముగా విచారించినను బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సకలకర్తవ్యములకు- కర్మలకు- మూలమని సిద్ధాంత మగుచున్నది.

కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమే శ్రేష్ఠమైన తపస్సు గాన తనకర్తవ్యకర్మలను, స్వధర్మమును పాలించదలచు సత్త్వివ్యక్తియు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పాలించవలయును.

యమనియమములు - బ్రహ్మచర్యము.

“అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహః యమాః.”

అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము ఈ అయిదు యమములు.

మనోవాక్కాయకర్మలచే దేనికి కష్టము కలుగజేయ కుండుటయే “అహింస.” విన్నదాని విన్నట్లును, చూచిన దాని చూచినట్లును చెప్పట సత్యము. పరధనము గాని భ్రమించకుండుటయే అస్తేయము. “ఉపస్థేంద్రయ సంయమనము, వీర్యరక్షణము, బ్రహ్మచర్య మనబడుచున్నవి. తీక్షణయాత్ర సులభముగా గడపుదానికంటె నధికముగా భోగసామగ్రిని పోగొంచేయ కుండుట అపరిగ్రహ మనబడుచున్నది” మఱియు.

“అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః.”

అహింసావ్రతమును పాలించుటవలన వైరభావము నశించుచున్నది.

“సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్.”

సత్యమును పాలించుటచేత సకలకార్యములు సఫలీ
కృతము లగుచున్నవి. మఱియు వాక్రప్తభావమువలన తనకే
గాక నితరులకు కూడ సుఖశాంతులు లభించుచున్నవి.

“అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్.”

అస్తేయమును పాలించుటవలన సర్వరత్నములు తమంత
టనవియే ప్రాప్తించుచున్నవి. అనగా నట్టివా డుదరకు
విశ్వాస పాత్రు డగుచున్నాడు.

“బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః.”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటవలన వీర్యలాభము
లు కలిగి శారీరక మౌనసిక బలములు లభ్యమై వృద్ధియగును.

“అపరిగ్రహస్థైరే జన్మకథనా సంబోధః.”

అపరిగ్రహముచే జన్మసుధారణవిచారములు జనించి
హృదయమున నిస్సవ్యర్థతాభావము ప్రకాశించును.

పతంజలి మహర్షి ఈ అయిదు యమములను అకాట్య
సార్వ భౌమ మహావ్రతముగా జెప్పెను. అనగా వీని నన్నివర్ణ
ములవారు సర్వకాల సర్వావస్థలయందు పాలింపవచ్చును.

“శౌచసంతోషతపస్సాస్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని యమాః.”

శౌచము, సంతోషము, తపము, సాస్వాధ్యాయము,
ఈశ్వరప్రణిధానము ఈ అయిదు నియమము లనబడుచున్నవి.

శరీరమును, మనస్సును పవిత్రముగా నుంచుటకు శౌచ
మనియును, భోగములయం దిచ్చలేకుండుటకు సంతోష మని

యును, సుఖదుఃఖశీతోష్ణాదిద్వంద్వముల సహించుటకు, పరిమితాహారవిహారములకు తప మనియును, ఓంకారాదుల జపించుటకు, వేదశాస్త్రముల నధ్యయనము చేయుటకు స్వాధ్యాయ మనియును, ఫలాపేక్షరహితముగా పరమాత్మను ఉపాసించుటకు ఈశ్వరప్రణిధాన మనియును నామములు.

“శౌచ స్త్వాంగ జుగుప్సా పరై రసంసర్గః”.

“సత్వశుద్ధిసౌమ్య స్త్యేకాగ్రేంద్రియ
జయాత్మదర్శన యోగ్యత్వానిచ”

బాహ్యశౌచమువలన శరీరమోహము, ఇతగులతో సంబంధము గలిగి యుండవలయున నెడి భావము నశించును. ఆభ్యంతరశౌచమువలన మనశ్శుద్ధి, ప్రసన్నత, ఏకాగ్రత, ఇంద్రియజయము, ఆత్మను దర్శించుటకు యోగ్యమైనస్థితి ప్రాప్తించును.

“సంతోషా దను త్తమసుఖలాభః”.

సంతోషమువలన సుఖము లభించుచున్నది. మఱియు తృప్తి నశించి మనస్సునకు శాంతికలుగును.”

“కాయేంద్రియ శుద్ధి రశుద్ధి క్షయా త్తపసః”

తపస్సువలన సుందరమైన స్వాధ్యాయము, ఇంద్రియముల జయించుట కధికారము లభించును.

“స్వాధ్యాయాదిష్టదేవతా సంప్రయోగః”.

స్వాధ్యాయమువలన ఇష్టసిద్ధి, శాంతోపలబ్ధి కలుగును.

“సమాధిసిద్ధి తీర్థరప్రణిధానాత్”.

ఈశ్వరప్రణిధానమువలన సమాధిసిద్ధియు, దానివలన పరమోత్కృష్టమైన శాంతియు లభించును.

ఆత్మపరమాత్మలు రెండును కలిసినపిమ్మట సుఖదుఃఖములయొక్క సంబంధము నశించును. ఇది సర్వమత సమ్మతమైన సిద్ధాంతము.

యమనియమములు రెండు యోగాంగము లయినప్పటికిని బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకుకూడ ప్రధానాంగము లనుటలో సందేహము లేదు. బ్రహ్మచర్యావస్థలో అథవా బ్రహ్మచర్యాశ్రమము లో ప్రతిబ్రహ్మచారియు నీ పది యమనియమములను పాలించుట అత్యావశ్యకమైన యున్నది. వీనిని పాలించనిచో బ్రహ్మచర్యవ్రత మేనాటికి సఫలీకృతము కాజాలదు.

ధర్మాచార్యుడగు మనువుకూడ ఈ యమనియమములగూర్చి తనయభిప్రాయము నిల్లు వెలిబుచ్చి యున్నాడు.

శ్లో॥ యమా స్సేవత సతతం ననిత్యం నియమా న్బుధః,

యమాన్యతత్య కుర్వాణో నియమాన్కేవలాభజన్.

బుద్ధిమంతుడైనవాడు సదా యమముల సేవించవలయును. నియమముల నిత్యము సేవించగూడదు. ఏలయన యమముల పరిపాలించక కేవలము నియమముల సేవించిన పతితుడగును.

అనగా అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము అను నీఅయిదు యమముల సేవించని

పురుషుడు శౌచము, సంతోషము, తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము అను నీ ఐదు నియమముల పాలించు చున్నను కార్యమునం దసఫలీకృతుడగుచున్నాడు. కాబట్టి యమ నియమముల రెంటిని సమానముగా నేవించవలయును. బ్రహ్మచర్యవ్రతమున కీరెండును ప్రధానాంగములై యున్నవి. అథవా బ్రహ్మచర్యకూపాత్మ ఈ యమ నియమములతో నేర్పరుపబడిన శరీరమున వసింపుచున్నది.

బ్రహ్మచర్యము - ఆరోగ్యము.

“ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూలము త్తమమ్ |
రోగాస్తస్యాపహర్తారః శ్రేయసో జీవితస్యచ.”

చతుర్విధ పురుషార్థములకు ఆరోగ్యమే సర్వోత్తమమైన మూల సాధనము. రోగము జీవితమును చింతా సముద్రములో పడద్రోచి, చతుర్విధ పురుషార్థములను హరించి కాలము రాకపూర్వమే శరీర మను నీ దుర్లభదివ్యగేహముచు చిత్తిపై నెక్కించుచు.”

రోగముగల పురుషు డేపనికి కొరగా డనుటయం దతి శయోక్తి యేమాత్రములేదు. వాడొదరకు ఒక విధమైన భారమనిపించుచు. రోగి ఇహ సరముల రెంటికి జెడును. రోగికి ప్రపంచము శూన్యముగా కనబడును. రోగి రాజభవనమందున్నను, హిమాలయమున కరిగినను మరెచటికేగినను, సుఖ

ము దొరకదు. రోగి మట్టిలో గలిసినపుడే అధవా ప్రకృతి నియమానుసారము ప్రవర్తించినపుడే వానిదుఃఖము దూరమగును.

నిసర్గ రాజ్యమున ప్రతిప్రాణియు నిస్సీమ నీరోగావస్థ యందే జనించుచున్నది. కాని మానవులు దుష్క్రియాప్ర విష్ణులై చేతులార పవిత్రమైన ఆరోగ్యమును ఈ మానవ దేహమును పాడుచేయు చున్నారు. ఎవని ప్రవర్తనాను గుణమైన ఫలము వానికి చిక్కుచున్నది. ఈ విశ్వమున మాన వేచ్ఛకు మీరి మానవుని రోగిగను నిరోగిగను చేయగల శక్తి మరియొకటి లేదు. చచ్చిపడియున్న జంతువుచుట్టును కాకులు, గద్దలు, కుక్కలు, నక్కలు జేరి తచ్ఛవమును పీకికొని తినునట్లు, గొప్పవా డెవడైన మరణించినవార్త వినుటతోనే సోమరులయిన బ్రాహ్మణబుద్ధులు పొత్తరలకై పరుగెత్తుకొని వచ్చి నేనుఘనపాతిని, నేనుపండితుడను, నేనుజ్యోతిర్విదుడను, అను తోకలు తగిలించుకొని యజమానుని సర్వవిధముల కష్ట పెట్టునట్లును రోగ శోక భయాదులు నష్టవీర్యుడగు పురుషుని ముట్టడించి నానావిధముల బాధించును. “వైవో దుర్బలఘా తకః” ఇది ప్రకృతియొక్క నియమము. కాబట్టి సోదరులారా! మన కిప్పుడు సర్వవిధముల బల మత్యానశ్యమై యున్నది. ఆరోగ్యము గలబలవంతుడే రారాజు. మహారాజై నప్పటికిని రోగియైనచో వ్యర్థుడే యగును. అట్టివాడు కేవలము బికారిగా పరిగణింపబడును. ఏలయన. “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము” భోగి సదా రోగియై పడియుండును. రోగగ్రస్తు డెన్నటికిని

సుఖమును, శాంతిని పొందజాలడు. వాడు సదా వియోగమునే పొందుచుండును. వ్యభిచారి రోగరహితుడై ఆరోగ్యమును పొంది బలవంతుడేనాటికి కాజాలడు. వీర్యరక్షకుడే సర్వవిధముల బలవంతుడై సుఖమును శాంతిని, నిరుపద్రవముగా పొందును.

బలత్రయము.

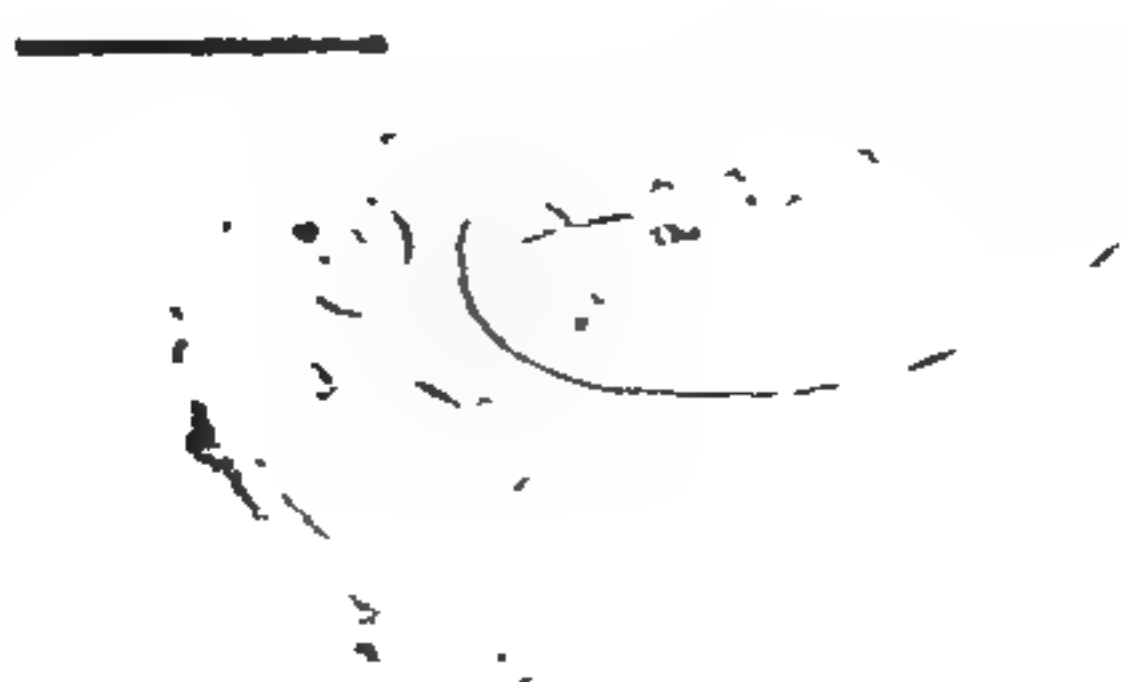
(౧) శరీరబలము, (౨) జ్ఞానబలము, (౩) మనోబలము, అను నీ బలత్రయమునందు మనోబలము అధవా ఆత్మబలము మిగుల గొప్పది. ఆత్మబలము లేనిచో సర్వబలములు వృథాయగును. బాహ్యబలము, సైన్యబలము, ధనబలము, నీతిబలము, మతిబలము, ధృతిబలము, నిశ్చయబలము, చరిత్రబలము, ధర్మబలము, బ్రహ్మబలము, మొదలగు బలములు గాక ఇంకెన్నియో బలములీ ప్రపంచమునగలవు. అవి, ఇవి, సర్వబలములు ఈ బలత్రయమునందే ఇమిడియున్నవి. ఈ బలత్రయములో శారీరకబలము మొదటిమెట్టన కధికారియై యున్నది. నీరోగశరీరబలము వినా జ్ఞానబలము, ఆత్మబలము, ఈ రెంటిలో నేదియు లభ్యపడనేరదు. శారీరకబలమే సర్వబలములకు మూలాధారము. కాబట్టి దేశకాలపాత్రల ననుసరించి వ్యాయామము చేయుచు, బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలనము ద్వారా, శారీరకబలమును సంపాదించి, తదనంతరము జ్ఞానాత్మబలములతోపాటు దాని కాపాడుట మనకర్తవ్యమై యున్నది.

ఇప్పుడు భారతదేశోద్ధరణకు, ఆత్మబల చారిత్రబలము లత్యంతావశ్యకములై యున్నవి. కాని వానితోపాటు శరీర బలముకూడా పెంపొందిననేగాని మాతృరక్షణ-సంసారసంగ్రామమున జయమును పొందలేము. దుర్బలులమైనచో నితరులకు కామక్రోధాది శత్రువులకు- సదా దాసానుదాసులమై యుండవలసివచ్చును. శరీరబల మున్నచో మనగృహములందు బలవంతముగా నెవరైన జొరబడినచో నట్టి దుర్మాస్తులను వెలుపలకు నెట్టి పారదోక్కిలుట కుపయోగించును. బలములేనిచో లోపలకుదూరినదొంగతిన్నగా బయటికిపోడు. కాబట్టి మొదట శారీరక బలమును సంపాదించవలయును. ఏలయన శారీరక బలమే సర్వధ్యేయములకు సహాగి. శరీరమును బాగు చేసికొనజాలనివాడు, అథవా తన్ను తానెరుగనివాడు. శాంతిని, సుఖమును, స్వాతంత్ర్యమును పొందజాలడు. అట్టి వాడేపని చేసినను విఫలమగునేగాని సఫలత గాంచదు. మరియు శరీరము రోగగ్రస్తమైనచో నట్టివాని కీప్రపంచమునం దెద్దియు సుఖము నొసగజాలదు. కాబట్టి శరీరమును ఆరోగ్యముగా నుంచుట మనకు ప్రథమలక్ష్యముగా నుండవలయును. దీనియందే మనదాస్యవిముక్తి కలదు.

“Sound Mind in a Sound Body.” అనగా శరీరము పుష్టిగను ఆరోగ్యముగను, ఉన్నచో ఆత్మకూడ బలముగను, సుఖముగను ఉండును. కాని శరీరము దుర్బలమై దుఃఖసమన్వితమైన ఆత్మయును దుర్బలమై దుఃఖమును పొందును.”

సోదరులారా! శరీర మారోగ్యము క్తముగా నున్న, ఆత్మకూడ మిగుల నిర్మలబలసామర్థ్యములచే సుసంపన్నమై వెలుగొందును. రోగావృతమైన శరీరమునం దున్న ఆత్మ ఉన్నతిని పొందజాలదు. ఇది ప్రకృతియొక్క నియమము. కాబట్టి ప్రకృతినియమానుసారముగా ప్రవర్తింపుచు సదా చాడుతై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించి, శరీరమును బాగుచేయుట ప్రధానకార్యముగా భావించి, తదనుసారముగా ప్రవర్తించినచో దాస్యశృంఖలములు తుత్తునియలగును. ఆత్మతేజము ప్రకాశించును. స్వతంత్రులై యధేచ్ఛగా సుఖము ననుభవించెదరు.

ఆర్యులారా! మానవునకు స్కూల, స్కూల్స్, కారణ, మహాకారణము లను నాలుగు శరీరములు గలవు. మన యీ శరీరరూప సామ్రాజ్యమున శరీరధారులగు కీటాణువుల యొక్క సేవాసమితి అగణితముగా సర్వత్ర నిండియున్నది. అది మనలను దివారాత్రములు కాపాడుచున్నది. వీని యన్నింటికి రాజు ఆత్మ. దేనికి సేన బలముగా నుండునో దానికి విజయము చేకూరును. సర్వము నింతే నని యెఱుంగుడు. మఱవకుందురుగాక !



బ్రహ్మచర్యము - ధర్మము.

“ధర్మేనైవ జగ త్సురక్షిత మిదమ్.”

“ధర్మో విశ్వస్య జగతః ప్రతిష్ఠా.”

“ప్రజా ఉపసర్పంతి ధర్మేణ.”

—నారాయణోపనిషత్తు.

ధర్మముచేతనే ప్రపంచము సురక్షితముగా నుండును. సృష్టిమర్యాదకు ధర్మమే యాధారము. ధర్మముచేతనే ప్రజలు తమ యభీష్టముల నెరవేర్చుకొనుగలుగుచున్నారు.

హస్తవముగా ధర్మమే మనుష్యజీవితమున కత్యంతావశ్యకమైన సాధనము. ధర్మముచేతనే సర్వవిధముల నున్నతినీ పొందుచున్నారు. దేని నాశ్రయించి మానవుడు తనజీవితమును సార్థక పరచుచున్నాడో దానిపేరే ధర్మము. అగ్నికి నుష్ణగుణమెట్లో జలమునకు చల్లదనమెటులనో, అటులే యా శరీరమునకు యమ నియమములకు ఆత్మకు బ్రహ్మచర్యము స్వతస్సిద్ధమైన ధర్మము. ఏ పదార్థము తనస్వధర్మమును విడనాడుచున్నదో అది తన యస్తిత్వమును పోగొట్టుకొని నిరుపయుక్తమగుచున్నది.

“ఉన్నతిం నిఖిలా జీవా, ధర్మేనైవ క్రమాదిహ

విదధానాః సావధానా, లభంతేఽస్తే పరంపదమ్”

అనగా నీలోకమున సకలజీవములు ధర్మమువల్లనే ఉన్నతినీ పొందుచున్నవి. ధర్మనియమానుసారము ప్రవర్తించు

వారే ఉత్తమపదాధికారులగుచున్నారు. కణాదనుహ్ని వైశేషికదర్శనమున ధర్మమును గూర్చి యీవిధముగా వ్రాసి యున్నాడు.

“యతోఽభ్యుదయ నిశ్చేయసస్థిః సధర్మః.”

దేని నవలంబించుటచే నిహ పరముల రెంటియందును సుఖము శాంతి లభించుచున్నవో దాని ధర్మమనుచున్నారు. దీనికి విపరీతముగా నుండునది అధర్మము.

ఐహికోన్నతులకు అభ్యుదయమనిపేరు. సుస్వాస్థ్య, దీర్ఘజీవన ప్రబల సంపత్తి, సుజాయా సుసంతానాదులే ఈ లోకముయొక్క ఉన్నతులుగా భావింపబడుచున్నవి. ఇవన్నియు బ్రహ్మచర్యవ్రతమున కధీనములై యున్నవి. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడే వీనినన్నింటిని సులభముగా పొందగలుగుచున్నాడు.

పారతాకికవికాసమునకు నిశ్చేయస మనిపేరు. ఆత్మనందము, భూతదయ, పరమోత్సాహము, ఉచ్యక ర్తవ్యశీలత, సత్జ్ఞానము, మోక్షము మొదలగునవి పారతాకిక వికాసమున గణంపబడుచున్నవి. ఇవియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమవలన సులభముగా సాధ్యమగును. బ్రహ్మచర్యవ్రతానుష్ఠాతకే యివి కొలదికాలములో లభ్యమగును.

కింబహునా? ఒక బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందే ధర్మముయొక్క ద్వివిధోద్దేశములు సిద్ధించుచున్నవి. కాబట్టి బ్రహ్మ

చర్యవ్రతమును మాత్రమే 'ధర్మస్వరూపము' అని మేము తలంచుచున్నాము.

శరీరాత్మలయొక్క ప్రధానధర్మము బ్రహ్మచర్యవ్రతము. దీనిచేతనే శారీరకమానసిక వికాసములు రెండును వృద్ధియగుచున్నవి. కనుకనే బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు ప్రథమస్థానము లభించెను.

నారదుడొకప్పుడు వైకుంఠనివాసియగు విష్ణువునొద్దకు వెళ్ళెను. అభివాదన కుశలప్రశ్నలు జరిగిన తరువాత నారదమహర్షి విష్ణుదేవునిట్లు ప్రశ్నించెను. "సర్వమెరుంగునట్టియో ప్రభువా! నీ మాయాజాలమున సకలజీవములు చిక్కువడి తెన్నుగానక పరితపించుచుండెను. కావున నవి తరించగలట్టియు, నీకు ప్రియమైనట్టియు మార్గమును మీ శ్రీముఖముతో ప్రకటన పర్చవలయును.

నారదునియొక్క యీ మాటలను విని, భగవంతుడు మిగుల సంతోషించినవాడై యిటులనియె. "ఓ ఋషిశ్రేష్ఠుడా! నీవు ప్రపంచముయొక్క మేలును గోరి యిట్లడిగితివి. గాన నాకు ప్రియమైన సకలజీవులు తరించదగిన మార్గమును తెలియజేయుచున్నాడ. వినుము. సమస్తధర్మములలో బ్రహ్మచర్యవ్రతమే నా కమితప్రియమును సకలజీవులు తరించదగినదియు. ఎవ డీ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును మనోవాక్కాయ కర్మలతో పాలించునో వాడు నిశ్చయముగా నన్ను పొందగలడు. గొప్పయోగులు సహితము బ్రహ్మచర్యవ్రత

స్థివి నా మరేదియు కోరుటలేదు. త్రిలోకములందును బ్రహ్మ
చర్యవ్రతమునకు మించిన వ్రతము, ధర్మము, మరియొకటి
లేదు. సత్యము. నమ్ముము పొమ్ము. మఱవకుము.

—♦ కా మ ము ♦—

“కామమును నాశనమొనర్చుడు.” ఏలయన దీని
మహాశక్తియే మానవుని ద్విపాదపశువుగాఁ జేయుచున్నది.

ఒక మనుష్యు డొక సింహపుష్పిల్లను బెంచెను. ఒక
రోజున నాపిల్ల యజమానుడు నిద్రబోవుచుండగా నాతని
యెడమచేతిని నాకసాగెను. ఇట్లు నాకుచుండగా పన్ను
తగులుటవలన చేతినుండి కొంచెము రక్తము బయలుదేరి
నోటికి రుచి తగిలెను. అప్పుడు సింహపుష్పిల్ల చెవులువంచి
రక్తమును నాకమొదలుపెట్టెను. ఇట్లు నాకుటచేత బాధ
కలిగి యజమానుడు మేలుకొని దాని తొలగించవలయున నెడి
యుద్దేశముతో చేతితో పడదొసెను. చేయి తగులగానే అది
నిలబడి తన జాతిస్వభావానుసారము “గుఱ్ఱుఱ్ఱుఱ్ఱు”మని
గర్జించి యజమానునియొక్క హస్తమును తన పంజాతో
గట్టిగా నదిమిపట్టి తిరిగి నెత్తురును నాకసాగెను. అప్పుడు
యజమానుడు దీని నింక ప్రేమించినచో నన్ను చీల్చుకొని
తినకమాన దని నిశ్చయించుకొని పిస్తోలుతో కాల్చి చంపెను.

ప్రియభాతృవరులారా ! కామరూపసింహము మిమ్ములను శోషింపజేయును. గాన మీరు కూడ దాని నతిశీఘ్రముగా మారణహోమముజేసి కనీసము ౨౫ సంవత్సరముల వఱకైనను విషయభోగములకు దూరముగా నుండుడు. దాని మాట సామెతగానైన తలంపకుడు. అది బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు ప్రబలమైన శత్రువు. బ్రహ్మచర్యవ్రతము నష్టమైనచో అకాలమృత్యు వతిశీఘ్రముగా పట్టుకొనిపోవును. అందున కద్దమునలె కామాంధున కీజీవితము నిరుపయోగమగును. వాని కు సదేశించుటయు నిష్ఫలమేయగును. గుడ్లగూబ పగలు మాత్రమే చూడజాలదు. కామాంధునకు దివారాత్రములు కండ్లు కనబడవు. ఏవిషయ మత్యంత దుఃఖ, నరక ప్రసమో అది కాముకులకు—మూర్ఖులకు—మిగుల మాధుర్యముగా నుండును. ఏపరమార్థము మనుష్యున కీజన్మయందే అమృత తుల్యమైన శాంతి నొసగునో, ఏది పరోపకార బ్రహ్మచర్యవ్రతములపై ముఖ్యముగా నాధారపడియున్నదో, ఆపరమార్థము ఆపరోపకారము—విషయలోలురకు విషతుల్యముగా నుండును. క్షణికములగు విషయభోగముల నమృత తుల్యముగా భావించురు. అట్లు తలంచుట మహాఘోర నరక హేతువు. విషయరూపసర్పముచే కరువబడినచానికన్నియు వెగటుగదోచును. వాని దృష్టిలో పాపమే నిండియుండును. వాడు సకల స్త్రీలను పాపదృష్టితోనే చూచును. ఇప్పుడు గొప్ప గొప్ప దేవస్థానములందును వ్యభిచారవృత్తి ప్రవేశించెను. అనేక దేవమందిరములపై వికృతచేష్టలతో నిండియుండు

బొమ్మలు నిర్మింపబడుచున్నవి. పాపులు చేయజాలని దేము
న్నది? గొంతులోతు గోతిలో పూడ్చినను వారి పాపదృష్టి
మాత్రము మారదు. ఇటువంటి నరుల జీవితములకు ధిక్కా
రము ! ధిక్కారము !

“త్రివిధం నరక స్వేదం ద్వారం నాశన మాత్మనః ।
కామఃక్రోధస్తథా లోభ స్తస్మాదే తత్ త్రయం త్యజేత్ ॥”

నరకముయొక్క ప్రచండమహాద్వారములు మూడు.
అవి, రాత్రింబగళ్లు తెరువబడియుండును. అందు మొదటి
దానిలో విషయములకు గాసులయినవారు బలవంతముగా
పడద్రోయబడుదురు. రెండవదానిలో కోపులును మూడవ
దానియందు లోభులును బంధింపబడుదురు.

విషయలోలురు బ్రతికియండగనే నరకభోగముల నను
భవించుదురు. వారికి సుఖ మెన్నటికి చిక్కదు. జీవచ్ఛవ
ములయి పడియుందురు దుర్గంధయుతమగు మలమాత్రము
లతో నిండియుండు స్థానములలో విహరించువా డెట్లు నరక
కూపమునుండి పైకిరాగలడు? సోదరులారా ! అస్త్ర, చర్మ,
వసా, రక్తములతో నిండియుండు నరకకూపములవంక నేల
చూచెదరు? నరకకూపక్రిము లగుటకేనా? ఛీ ! ఛీ ! దీనిచే
నెట్లు బాగుపడగలరు? అందే స్వర్గసుఖము గలదా? అటు
లయిన పేడపురుగు మొదలగు కీటకములుకూడా ఆనందము
ననుభవించుచున్నవి గదా ! వీనికంటె మీ రధికు లెట్లగు
దురు? కేవలము మానవశరీరమును ధరించినంతమాత్రమున

మనుష్యులము కాజాలము. విద్య, వినయము, శాంతి, కాంతి, దాంతి, నిగర్వము, అదంభము ఇత్యాది సద్గుణములతో సుభూషితుడై నప్పుడే మనుష్యుడు మనుష్యుడనబడును. అప్పుడే యీశ్వరసాక్షాత్కారమును పొందగలుగును. కాని వీని యన్నింటికి విషయభోగత్యాజ్యమే, బ్రహ్మచర్యవ్రత పాలనమే, వీర్యరక్షణమే మూలము. సత్యము. మఱవకుడు. ఎన్నటికిని మఱవకుడు. సదా స్మరింపుచుండుడు.

కామాంధులు విషయభోగమాలనే ప్రేమింపుచు మోహ మను పెనుభూతముచే విషయము లనునాగపాశము లచే బంధింపబడినను పాపము! సుఖము దొరకునను నాసచే సదావ్యభిచారమును స్త్రీసంగమును—చేయుచు సకలసుఖములకు మూలకంద మైనటువంటి, పరమోత్కృష్ట మైనటువంటి, ఇహపరముల రెంటిని సాధించుటకు కారణ మైనటువంటి—వీర్యమును వృధాగా పాడుచేయుచు కృతకృత్యులమైతి మనితలంచుచున్నారే గాని సర్వవిధముల నాశనమగుచున్నామని మాత్రము తెలిసి కొనుటలేదు. నల్లులుగల శయ్య సుఖదాయకము గానట్లు విషయభోగాసక్త మగు జీవితమెన్నటికిని సుఖశాంత్యాదుల నొసంగజాలదు. ఎవరికి శ్రమ? ఎవరికి పీడ? ఎవరికి దుఃఖము? ఎవరి కశాంతి? విషయానురక్తులకే కదా! పాముపడగనీడను వసించు నెలుక యెంతనఱకు సుఖ మనుభవించగలదు? పాముచే సగము మింగబడిన కప్ప పురుగుల నిమిత్తము నలుదిక్కులు పరికింపుచు దొరకిన పురుగులబట్టి మింగునట్లు విషయభోగు లనేక భయంకర

రోగములచే నాకమించబడి శల్యావశిష్టలై బాధపడువా రయ్యు, విషయభోగముల నిమిత్తము సదా ప్రయత్నములు చేయుచునే యుందురు. తన్నులచే ముక్కు ముఖము మొదలగు అనయనములు బ్రద్దలయినను గాడిదను వదలక దాని వెనువెంటనే పరుగిడునట్లు విషయలోలురకు సర్వవిధముల కష్టనష్టములు సంభవించినను, కుబుద్ధిని వీడక విషయముల వెంటనే తిరుగాడుదురు. కాని మండుచున్న అగ్ని నేతిచేత చల్లారనట్లు విషయములచే మనస్సును తృప్తినొంద జాలదు. కాబట్టి ప్రియ సోదరులారా! ఎన్నటికి తృప్తిజెంద నటువంటి యీ విషయభోగము లను పెనుభూతమునకు సదా దూరముగా నుందురు గాక!

“యచ్చ కామసుఖం లోకే యచ్చ దివ్యం మహత్సుఖం.
తృష్ణాక్షయ సుఖస్యైతే నార్హతః షోడశీంకలామ్.”

అనగా నిష్కామమునందు అథవా విషయవైరాగ్యమునందు, ఏసుఖము—శాంతి నిండి యున్నదో దానిలో గలవ పంతుకూడా విషయభోగమునందు లేదు. కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! మహోదర మహాశన మహాపాపియగు కామరిపుని భగవదాజ్ఞాచుసారము శీఘ్రముగా మారణహోమము చేయుడు. లేనిచో మీసర్వస్వమును హరించి మిమ్ముల నభోగతిపాలు చేయుచు. మఱవకుడు. కామరిపుని జయించి మృతజీవు లగుదురుగాక!



—• ప్రకృతి - దాని స్వభావము •—

ప్రకృతి మిగుల దయాళువు. అదియెంతయు న్యాయ కారి. న్యాయమునం దది క్షమించుట యెట్టిదో యెరుగదు. ప్రకృతి సదాచారులకు ప్రియమైనతల్లి; దురాచారులకు రాక్షసస్వరూపిణి. కాని కేవలమది రాక్షసికాదు. అది పరిమ. పవిత్ర; దయావతి; జగన్మాత. కేవలము దురాచారులకు మాత్రమే రాక్షసివలె కనబడును. అది మనలను బాగు జేయుటకొరకే దండించుచుండును. ఎదురుదెబ్బ తగిలిన తరువాత నేగదా జాగ్రత్తగా నడచుట; అట్లే జరుగుచున్నది.

ఇప్పు డకాలమునందే వీర్యమును అమితముగా పాడు చేయుటచేత తరుణవయస్కుసమాజ మత్యంత నాశోనోన్ముఖమై ప్రతిదినముగ సాతలమున కరుగుచున్నది. మనమొంత బుద్ధిమంతుల మైనను, ముష్కర్మల దాచుట కెంత ప్రయత్నము చేసినను, ఎంత సురక్షితముగా నున్నను, వీర్యము నష్టపరచిన వెంటనే మృత్యుదేవత మన నెత్తిమీద నృత్యముచేయుచు మననిమిత్తము కాచుకొనియుండును. తల్లియైన ప్రకృతి తన పవిత్రహస్తములతో దండము బట్టుకొని మన కుచేష్టలను చూచుచునే యుండును. మన మేవిధముగా వీర్యమును నష్టపరచెదమో తదనురూపముగా మనల దండించుచు మృతప్రాయులగా జేయును. అప్పటికి బాగుపడనిచో క్రుశ్లిన పండ్లవలె మనలను మృత్యువువైపునకు విసరివేయును. అది మనల నెత్తుకపోయి నరకకూపములో బంధించి కూరుచుండబెట్టును.

ఇప్పుడనేక తరుణవయస్కుల వదనములపై నా ప్రకృతియొక్క క్రరదెబ్బలచే నేర్పడిన గాయపుగుర్తులను మనము ప్రతిదినము గాంచుచునే యున్నాము. ఎందరోమహాభయంకిరమైన రోగములచేత బాధపడుచు మంచములమీద బడి కొట్టుకొనుచున్నారు. ఎందరో జపమాలల ద్రిప్పుచు రామనామమునకు బదులు కామునిగూర్చి జపించుచున్నారు. ఇట్టివారిగతి యేమగును? “ఇతోభష్ట స్తతోభష్ఠః” అను న్యాయానుసారము త్రిశంకునివలె దుర్గతినిపొందుటయే వీరిపని. దంభాచారులకు - విషయలాలసులకు ప్రపంచమే కనబడదు.

వర్తమాన కాలమునం దనేకులు పాలుకూడ జీర్ణము కానటువంటి అజీర్ణరోగముచేతను, గగ్గిరోజుల కొకపర్యాయమైన తిన్నగా విరేచనముగానటువంటిమలబద్ధరోగముచేతను, బాధపడుచున్నారు. తిన్నతిండి జీర్ణముగానపోవజీనుచేతను, గాఢమైననిద్ర పట్టకపోవుటచేతను స్వప్నదోషరోగము జనించి చాలున వైద్యులయొద్ద మందులు తినుచున్నారు. కాని పీర్యమును పాడుచేయు వాని నాధన్యారిరియైనను బాగుచేయ జాలడు. ఇప్పుడున్న డాక్టరు లాధన్యంతరికంటె గొప్పవారు కాబోలు! కాకేమి! సొమ్మును హరించుటలో మాత్రము గొప్పవారే! ఇప్పటివైద్యులు యమునిసోదరు లగుట నిక్కువము. యముడు ప్రాణములను మాత్రమే గొంపోవుచున్నాడు. డాక్టరులు—వైద్యులన్ననో! ధనప్రాణముల రెంటిని హరించుచున్నారు. మందులు రోగబిజములను హరిం

పజాలవు. తాత్కాలిక శాంతినిమాత్ర మొసగ గలవు. కాని కొన్నిరోజుల కారోగము మరియొక రూపముగా జనించును. వైద్యులసంఖ్య వృద్ధియైనకొలది రోగములు పెచ్చు పెరుగుచుండును. ఇందుకు పత్రికలలో మందులను గూర్చి ప్రకటించిన విజ్ఞాపనలే ప్రబలసాక్ష్యము. •

సోదరులారా! మందులను తినుటమానుడు. ప్రకృతికి శరణుడు! అది పరమదయాళువు. మనలను తప్పక బాగుచేయగలదు. విశ్వాస ముంచుడు. ప్రకృతి దయతప్పినచో మన మొక నిమిషమైనను జీవింపజాలము. అది మాకు, నోరు, మలమూత్రములు, చర్మరోమములు మున్నగువాని ద్వారా మనలోనుండు విషమును వెలుపలకు నెట్టివేసి మనలను తాహవంతులనుగా జేయుచున్నది. కాబట్టి ప్రకృతియొక్క పరిచామృతములను అనగా శుద్ధవాయు, ప్రకాశ, జలాదులను మన మనుదినము యథేచ్ఛగా పానముజేయవలయును. దుష్కర్మల దిగనాడి సుకర్మలద్వారా పునరుద్ధానులము కావలయును. మనము బాగుపడుమార్గము మన చేతులందే యున్నది. ఎవరికివారే వైద్యులు, ఎవరికివారే శత్రువులును మిత్రులును” అని శ్రీకృష్ణభగవానులు నుడివియున్నారు. కాబట్టి సచేతను లగుడు. విషయభోగములకు కడుదూరముగా నుండుడు. ఈజగత్తులో కొలదిగనో, గొప్పగనో కీర్తిని సంపాదింపుడు. నేత్రములు కలిగియుండియు గుడ్డివారివలె చరింపకుడు. మేలుకొనుడు.

“గతం న శోచ్యం”

గడచిన దానిగూర్చి చింతింపకుడు. ఇప్పుడు నిజముగా మనము జాగ్రతపడుట అత్యంతావశ్యకమై యున్నది. కాలుచున్న గృహమును త్యజించి వెలుపలకు వచ్చుట బుద్ధిమంతుని లక్షణము. దానియందే జీవితముగలదు. బాగుపడుటకు మహాత్ముల సదుపదేశానుసారము మనోవాక్కాయ కర్మల చరించవలయును. చేయగూడని పనిని గురువు చెప్పినను ధ్రివ, ప్రహ్లాద, శుకాదులవలె నెన్నటికి చేయగూడదు. ప్రాతఃస్మరణీయ భీష్మపితాహుఁడు తన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాడుచేయు గురువునాజ్ఞను పూర్తిగా నుల్లంఘించెను. అందుచేత గురుశిష్యులకు ఘోరయుద్ధము జరిగెను. తుదకు గురువగు పరశురాము డా మహాప్రతాపాఖండ బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్షా బద్ధకంఠుడగు భీష్మునిచే నోడిపబడెను. ఇది దేనిమహిమ? ఆహా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమహిమయేగదా! కాబట్టి మనముకూడ బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాలించుటలో దృఢ సంకల్పులము కావలయును.

సోదరులారా! చెమనలవాటు లొక్కసారిగా దూరము కాజాల వనుట సత్యమే కాని—

“పురుషస్య ప్రయత్న శీలస్య అసాధ్యం నాస్తి”

పురుషార్థపరున కీ ప్రపంచమున సాధ్యముకానిదేదియు లేదు. దృఢచిత్తులమై పనిచేసిన నన్ని కార్యములు సులభ

మగును. అభ్యాసముచే అసాధ్యమైన పదవినికూడ పొందవచ్చును.

“సాధనమునబనులు సమకూరు ధరలోన” అనువేమనా. రోక్తిని మరువకుడు. సదాస్మరింపు చుండుడు. పవిత్రమైన మనస్సు తల్లి, దండ్రు, గురువు, సుమిత్రులకంటెను మిగులనుపకారి. మనస్సే మనుష్యుని నరకకూపములో బడదోయును. మనస్సే మనుష్యుని దుర్గతిని పొందనీయక కాపాడి ఉన్నతస్థితికి గొప్పోవును. మనస్సే సుఖదుఃఖములకు నిదానము. మనస్సే స్వర్గ నరక బంధమోక్ష ప్రదాత గానమనస్సును సదాస్వాసేనమునం దుంచుకొనుడు. కాని మనస్సు గొప్పమోసకారి. కనుక మనస్సంక్షల్పముల నెన్నటికి నమ్మకుడు. మనస్సును స్వాధీనపరచుకొన్న జయముగలుగును. మనస్సును జయించలేకపోయిన నరకములో బడదోయును. ఇది నిశ్చయము. నమ్మాడు. మన స్సనెడి చపలాశ్వమునకు వివేకమనెడి కక్కులక్ష్మియు బెట్టి బంధాపకపోయినచో నది తన యిష్టము వచ్చినట్లు పరుగిడుచు విషయములనెడి బొమ్మజెముడు కంపలో బడదోయును. సత్యము, జాగ్రత్తగా నుండుడు. మఱవకుడు, మనస్సునకు దాసుడైనవాడన్నిటికి దాసానుదాసు డగును. అట్టినాడు పండితుడైనను మహాపండితుడైనను మూఱు డగును. మహాబలిశాలియైనను దుర్బలులలో దుర్బలు డగును. రారాజైనను దుఃఖియు, బిక్కాపకీరును నగును. మనస్సును జయించినవాడు సర్వమును జయించగలడు. కాబట్టి సోదరులారా! శ్రేష్ఠమైన నియమ

ములద్వారా మనస్సునెడి హయమును స్వాస్థినపరచుకొని
బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించినచో అధవా ఋతుగాము
లైనచో ఆత్మోద్ధారకులు, సంఘోద్ధారకులు, దేశోద్ధార
కులు నై స్వాతంత్ర్యరక్షము నెక్కి యధేచ్ఛగా చరించగలరు.
సత్యము.

—* బాల్యవివాహము *—

ఇది బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పూర్తిగా పాడుచేయు
ననుట, యతిశయోక్తిగా నేరదు. బాల్యవివాహము ప్రత్యక్ష
కాల వివాహము. బాల్యవివాహము ధర్మవిరుద్ధమును, అప్రా
కృతమును వేదశాస్త్రములకు ప్రతికూలమును అయియున్నది.
ప్రకృతి ననుసరించియే ధర్మశాస్త్రములు వాగ్దయబడెను.

శ్లో॥ వేదానంత్య వేదేవా వేదవాపి యథాక్రియః ।

అవిప్లుతబ్రహ్మచర్యో గృహస్థాశ్రమ మావసేత్ ॥

ఎంతవఱకు బాలుడు ఒక వేదమునైనను పూర్తిగా
చదువడో కనీసము అగ్ని వర్షములవర్తకైన అల్పంపబ్రహ్మచర్య
వ్రతమును పాలించడో గృహస్థాశ్రమమును సక్రిమముగా
నడిపించుటకు శక్తిగలుగదో అంతదనుక పెండ్లాడగూడదు.
వానికి పెండ్లిచేయను గూడదు. ఇది వేదాజ్ఞ. స్త్రీలకుగూడ
నిటువంటి యాజ్ఞగలదు.

“బ్రహ్మచర్వణ కన్యాయువానా విందతే పతిమ్॥”

అధర్వవే కా. ౧౧-౩-౧౫.

బ్రహ్మచర్యముతో కన్య వయోవంతుడగు పతిని పొందవలయునని అధర్వవేదమందు గలదు. *

కాబట్టి యేదేశమున బ్రహ్మచర్య, విద్యారహిత బాల్యావస్థలోనే స్త్రీ పురుషులకు వివాహములు జరుగునో, చేయబడునో ఆదేశము పలుకప్టములకులొనై దుఃఖసాగరము నం బడి మునిగిపోవుచు.

• బాల్యావస్థలోనే వివాహము చేయుటవలన చురుకైన బాలుడు కూడా చెడిపోవుచుండెను.

బాల్యవివాహములవలన దుర్బలసంతానమును గనుచు స్త్రీ పురుషు లిరువురు రోగగ్రస్తులై అకాలమునందే మరణించుచుండిరి. వారి సంతతికికూడ అదియేగతి పట్టుచున్నది.

“బాల్యవివాహములవలన దేశమునకు, జాతికి, గొప్ప కష్టనష్టములు కలుగుచుండెను.”

కాబట్టి సోదరులారా! విచారపూర్వకముగా పని చేయుడు. ధర్మముయొక్కయు, ప్రకృతియొక్కయు నియమానుసారము నడచుకొనుచు పుణ్యభాస్కరులు దేశమును కులమును ఉద్ధరించెదరుగాక!

* ఈ విషయ మభివృద్ధియుగ స్త్రీధర్మశాస్త్రము మన గ్రంథమున విమర్శింప బడెను.

—♦ వృద్ధ వివాహము ♦—

ఇందు కేవలము ధనలోభముచే వయోవృద్ధులకు ముక్కుపచ్చలారని పసికూనల నిచ్చి వివాహము చేయబడుచున్నది. బాలికకు యావనావస్థ వచ్చుసరి కీవృద్ధజంబుకిమయమపురికి ప్రయాణ మగుచున్నది. అనంతర మాబాలకతోరమైన వైధవ్యబాధ ననుభవించలేక భూతహత్యాపాపముల కొడిగట్టచున్నది.

సోదరులారా ! వృద్ధావస్థ వచ్చుటతోనే అనగాయేబడి సంవత్సరములు దాటగ నే పీర్వము తగ్గి మైథునశక్తి నాశమగును. కనుక నే యేబడి వర్షములు దాటినిపిమ్మట పురుషుడు జితేంద్రియుడై యోగముద్వారా జీవితమును గడుపవలయుననియు, దేశమునకు సేవజేయవలయుననియు వేదశాస్త్రములు పలుకుచున్నవి. కాని అజ్ఞానులగు మన వృద్ధజంబుకములు విషయలోలతచే పరమపవిత్రమైన వైదికధర్మములముల ఛేదించి తద్ధర్మవృక్షమును మొదలంట పాడుచేయుచున్నవి. కాన ప్రపంచమును పాడుచేయుట కింతకంటె ఘోరకార్యము మఱియొకటి లేదు. మఱియు నట్టి పాపులకు బాలికల నొసగువారుకూడ ఘోరనరకగాము లగుదురు.

“కన్యార యచ్చతి వృద్ధాయ నీచాయ ధనలిప్సయా ।
కురూపాయ కుశీలాయ స ప్రేతో జాయతే నరః॥”

అనగా నేపురుషులు ధనలోభముచే నేమి యెఱుంగని తమ పసిబిడ్డలను వృద్ధునకుగాని, నీచునకుగాని, కురూపునకు

గాని, కుశీలునకుగాని యిచ్చిపెండ్లిచేయుదురో అట్టివారు నీచ
మగు పిశాచజన్మ మెన్ని తాముచేసిన కర్మలకు తగిన ఫల
మును పొందుదురు.

వృద్ధవివాహములవలన వంశము లంతరించుచుండెను;
వ్యభిచారవృత్తి పెచ్చుపెరుగుచుండెను; భూమిహత్యలు,
ఆత్మహత్యలు వృద్ధి యగుచుండెను.

బాల్య వృద్ధ వివాహములవలన బాలవిధవ లభివృద్ధి
యగుచు డి. అందువలన దేశమున కనిష్ఠము కలుగుచుం
డెను. కాన నలుబది సంవత్సరముల వయస్సు చెల్లినవానికిగాని
యిరువదిమైదవత్సరముల వయస్సురానివానికిగానివివాహము
చేయగూడదు. అట్టివారికి బాలికల నీయగూడదు. వారును
వివాహ మాడగూడదు. ఏలయన—

• “వృద్ధస్య తరుణీ విషమ్.”

వృద్ధునకు యౌవనవంతురా లగు తరుణి విషము.

“వృద్ధ త్వే జీవన క్షయమ్,

అపక్వం లోగ (దోష) కారణమ్॥”

—♦ యజ్ఞము - బ్రహ్మచర్యము ♦—

“యజ్ఞా ద్భవతి పర్జన్యః పర్జన్యా దన్నసంభవః.”

యజ్ఞమువలన మేఘములును, మేఘమువలన అన్న
మును, దానివలన సకలప్రాణులును జీవింపుచున్నవి.

వేదములయందు దనేకవిధములుగా యజ్ఞమహిమ కీర్తిపబడి యున్నది. దేనిద్వారా పరమాత్మ కనుగొనబడుచున్నదో దానిని జ్ఞానులు యజ్ఞ మనుచున్నారు. అట్టి యజ్ఞమే ఉపనిషత్తులలో బ్రహ్మచర్యరూపముగా వర్ణింపబడినది.

“అథయథ్యజ్ఞ ఇత్యాచక్షు తే బ్రహ్మచర్యమేవ, తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేనయోజ్ఞాతా తం వింద తేఽథయవిష్టమిత్యాచక్షు తే బ్రహ్మచర్య మేవ తద్బ్రహ్మచర్యేణ హ్యేవేయాఽఽత్మాన మనువింద తే” — ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.

యజ్ఞమనునదియే బ్రహ్మచర్యవ్రతము. దాని నెఱుగువాడు బ్రహ్మను పొందుచున్నాడు. దేనిని “ఇష్టి” యనుచున్నారో అదియును బ్రహ్మచర్యమే యైయున్నది. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుచు యజనము చేయువాడే బ్రహ్మను పొందగలుగు చున్నారు.

ఏది “సాత్రాయణ” యజ్ఞ మనబడుచున్నదో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతము వల్లనే అవినాసియగు జీవము కాపాడ బడుచున్నది. దేనిని “మౌన” మనుచున్నారో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. ఎందుచేతననగా బ్రహ్మచర్యవ్రతముచేతనే పరమాత్మ మననము చేయబడుచున్నది.

ఏది “అనశనాయన” మనబడుచున్నదో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమేను. ఏల యందురా? బ్రహ్మచర్యవ్రతముచే సుప్రాప్తమైన ఆత్మజ్ఞానము నష్టము కాజాలదు.

ఏది “అరణ్యాయన” మనబడుచున్నదో అదియును బ్రహ్మచర్యవ్రతమే. ఎందుచేతననగా బ్రహ్మచర్యవ్రతము ద్వారా బ్రహ్మపురము. (కర్మకాండ జ్ఞానకాండల యొక్క ఫలము) లభించుచున్నది. కావున నేస్త్రీపురుషు లీ బ్రహ్మచర్యవ్రతరూప యజ్ఞమును అనుష్ఠించెదరో వారగ్నిస్వరూపులయి స్వకీయపరకీయదోషములను భస్మీపటలము చేయగలరు..

యజ్ఞముయొక్క ప్రధానాంగము లన్నియు, బ్రహ్మచారి యొక్కయు బ్రహ్మచర్యవ్రతముయొక్కయు, కార్యము లిహో రూపకాలంకారముగా గలవు. అసగా బ్రహ్మచర్యా వస్థయే యజ్ఞము.

కాబట్టి సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమే సర్వోత్కృష్ట మైన యజ్ఞము. బ్రహ్మచర్యవ్రత పాలకుడే యజ్ఞకర్తయు భోక్తయునని రాద్ధాంతము.

—♦ బ్రహ్మచర్యము—సంతానము ♦—

“కోఽర్థపు త్రేణ జాతేన, యోనవిద్వాన్నధార్మిక.”

“విద్వాంసుడును, ధార్మికుడును గానటువంటి పుత్రుడు పుట్టిన నేమి ప్రయోజనము?”

సంతానము కలిగి వంశమువృద్ధియై కీర్తి గాంచవలయు ననెడి కోరిక యెల్లవారికి నుండును. అట్లుండుట మంచిదే..

కాని యే కొందఱో నియమపూర్వకముగా సంతానమును బడయుచున్నారు కొందఱకు సంతానమే కలుగుటలేదు. కొందఱకు కేవలము స్త్రీసంతానము మాత్రమే కలుగుచున్నది. కొందఱు కేవల పురుషసంతానమునే బడయుచున్నారు. ఇట్లు కలిగినసంతానములో కొంత పురిటిండ్లలోను, కొన్ని రోజులు పెరిగి కొందరును మరణించుచున్నారు. మిగిలినవారిలో నూటికి తొంబదితొమ్మిది మంది దోషభూయిష్టులగు చున్నారు. ఇట్లగుటకు కారణ మేమని విచారించినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావమేయని తెలియగలదు. బ్రహ్మచర్యవ్రత ప్రణాళిక మన దేశమునుండి అన్యదేశముల కేగిన నాటనుండియే మనకీ దుస్థితి సంభవించినది. ఇటువంటి స్థితిగతులు పూర్వము లేకుండెను. ఈ విషయము ఇప్పటి మన పరిస్థితులను విచారించిన పో బాగుగా తెలియగలదు. మన ప్రాచీనులు ఇప్పటివారివలెగాక సంతాననిమిత్తమే మైధునకర్మ యందు ప్రవేశించి అభీష్టసంతానమును బడయుచుండిరి. వీర్యరక్షణప్రతాపమువల్లనే వారి కిటువంటి శక్తి లభించినది. వారెప్పుడు నిష్ఫలమనోరథులు కాలేదు. వారి సంతానము కూడ ఉత్తమమైన ఆచారవిచారములు గలిగి దీర్ఘాయురారోగ్యములచే సుసంపన్న మగుచుండెను. స్త్రీపురుషసంయోగమువల్లనేసంతానము గలుగుచున్నది. కాబట్టి వారి గుణగుణములు వారి సంతానమునకు గూడ సంక్రమించుట స్వాభావికమైన విషయమే. ఎట్లన—

బ్రహ్మ నలుగురుపుత్రులను పుట్టించి వారితో ప్రజలను సృష్టించుడని చెప్పెను. కానివారీపని కియ్యకొనక బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు వెడలిపోయిరి. కారణమేమన, బ్రహ్మ వారిని సాత్వికప్రవృత్తితో పుట్టించెను. ఇందువలన వారు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాఠకులును, సత్యగుణ ప్రధానులును అయిరి. అనంతరము బ్రహ్మ రాజసగుణముతో మఱి యేడుగురను పుట్టించెను. వీరురాజసవృత్తితో జనించుటచేత రజోగుణప్రధానులయి ప్రజలను సృష్టించిరి. ఈకథ సత్యమైనను గాకపోయినను మనోవృత్తు లెట్లున్న నటువంటి సంతానమే కలుగు ననుటలో సందేహము లేదు. కాబట్టి సోదరులారా! మనముకూడ బ్రహ్మచర్యవ్రతులమై బలపరాక్రమవంతులమైనచో మనకు కలుగు సంతానముకూడ బలపరాక్రమాదిసద్గుణోపేతమై దాస్యవిముక్తిని జెందగలదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతము బాగుగా పాలించబడ నంతవఱకు సుసంతానమును బడయజాలము. ఇప్పుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతపూర్వకముగా గర్భాధానము చేయువారు - ఋతుగాములు - లేరనుటలో నతియోక్తి యేమాత్రము గాన్పించదు. అట్లుగానిచో స్వతంతులమై స్వరాజ్యము నీపాటికి పొందగలిగి యుండుము. ఏమైధునకర్మ సుసంతానముకొఱకు పుణ్యకర్మగా భావింపబడుచుండెనో ఇప్పు డది అజ్ఞానులయొక్క కృపవలన వ్యభిచారమునకు అధవా భోగవిలాసమునకు అంగముగా మారుట మిగుల శోచనీయము.

కాబట్టి పాఠకమహాశయులారా! మనోనుకూలసంతానమును బడసి సన్గణరాసిగా జేయవలయునన్న, దీర్ఘాయురారోగ్యములచే తులదూగవలయునన్న, జాస్యవిముక్తిని జేసి స్వాతంత్ర్యరథమెక్కి యధేచ్ఛగా స్వర్గధామము జేరవలయునన్న, బ్రహ్మచర్యవ్రత మత్యంతావశ్యకముగా సముచితరీత్యా పరిపాలింపబడవలయును.

—♦ బ్రహ్మచర్యము - రోగశాంతి ♦—

“జాతమాత్రం నయ శ్శత్రుం, వ్యాధించ ప్రశమ న్నయేత్
అతిపుష్టాంగ యుక్తోఽపి, సపశ్చా త్తే నహన్యతే.”

శత్రువును, వ్యాధిని పుట్టడముతోనే నాశనమొనర్చుట యోగ్యము. ఏలయన రోగము, శత్రువులు వృద్ధియైనచో నమితబలవంతు నైనను నాశ మొనర్చితీరుదుడు.

ఈ దేశమునగల స్త్రీపురుషులలో నిప్పుడు ఆరోగ్యవంతులను, రోగరహితులను కనుగొనుట బహుకష్టసాధ్యముగానున్నది. అనేకులు ఆరోగ్యముకొరకు వివిధప్రయత్నములు చేయుచున్నారే గాని స్వస్థత చిక్కుటలేదు. అట్లు ఆరోగ్యము కలుగక రోగము లమితముగా వ్యాపించుటకు కారణము బ్రహ్మచర్యవ్రతభ్రష్టులయి, విషయభోగలాలసలై జీవితయాత్రను గడపుటయేగాని వేరొండు గానవచ్చుటలేదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావమువల్లనే ఎల్లవాడు రోగిగా కన

బడుచున్నాడు. ఇంద్రియలోలత యధికమగు చుండెను. బ్రహ్మచర్యవ్రత మన నేమో వీర్యమునం దెట్టిమహా త్వము గలదో తెలియదు; తెలిసికొనుటయు లేదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమై మితాహరియగువాని నేరోగము బాధింపదని మేము ఘటాపథముగా చెప్పగలుగు చున్నాము. ఎవడు వీర్యమహిమను తెలిసికొనక దాని నమితముగా తన శరీరమున కెడబాపుచున్నాడో పాడుచేయునో అట్టివా డెన్నటికి రోగము లనుశత్రువులబారినుండి తప్పించుకొనజాలడు. తఱచు దురాచారులు మాత్రమే భయంకర రోగముల నెదుర్కొన వలసినవారగుచున్నారు.

“రోగం పాపకారణం.”

ఇప్పుడు ప్రజలు వైద్యశాస్త్రోపదేశముల జేయువారిని దూషింపుచు బ్రహ్మచర్యవ్రత ప్రయుక్తాహార విహారముల త్యజించి ప్రకృతి విరుద్ధముగా నడచుచున్నారు. ఇందుచే నారోగ్యమును పొంది సుఖులగుట కడు దుస్థరముగా నున్నది. ఎదో యొకరోగము వారి వెన్నంటి తిరుగాడుచుండెను. పలు విధములయిన మందులను తినుచున్నారు. కాని కొంపలలో దూరుటమాత్రము మానుటలేదు. అటువంటివా రేనాటికి ఆరోగ్యమును పొందజాలరు. కాని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించినచో ఆరోగ్యవంతులు కాగలరు. ఏలయన బ్రహ్మచర్యవ్రతము సర్వాషధములకు పితామహుడు. అమృతముతో సమానమగు మందుల సేవించినను బ్రహ్మచర్యవ్రతమును — వీర్యమును — కాపాడనిచో నట్టివారు రోగ

రహితులగుట కల్గ. కాబట్టి రోగములను మొదలంట నాశన మొనర్చి పూర్ణాయురారోగ్యముల పొందుటకు బ్రహ్మచర్య వ్రతమును, వీర్యమును బహుజాగ్రత్తగా రక్షణజేయవలయును.

ఒక సంవత్సర కాలము బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాటించినచో నెటువంటి భయంకరరోగములను కూడ మాన్పవచ్చునని అనుభవము గలవైద్యు లనుచున్నారు. అట్టి చికిత్సలనే అనేకరోగుల కుపయోగించగా వారు పూర్ణారోగ్యమును పొందిరి. స్వానుభవము.

—♦ బ్రహ్మచర్యము — బ్రహ్మజ్ఞానము ♦—

“జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాంతి మచిరేణాధి గచ్ఛతి. ”

బ్రహ్మజ్ఞానము పొందెను పిమ్మట మానవుడు బహుశీఘ్రముగా పరమానందసుఖమును పొందుట కధికారియగు చున్నాడు.

“ఋతే జ్ఞానా న్నముక్తిః.”

“బ్రహ్మజ్ఞానము వినా ముక్తిగలుగజాలదు.”

మన ప్రాచీన మహర్షులు బ్రహ్మజ్ఞానప్రాప్తికి అనేక మార్గములు నిర్ణయించిరి. వాని ననుసరించినవారే బ్రహ్మజ్ఞానులు కాగలుగుచున్నారు. బ్రహ్మజ్ఞానము లభించిన పిమ్మట

సంతయు బహుసులభముగా లభ్యమగును. ఈ బ్రహ్మజ్ఞానము కొరకే నాలు గాశ్రమములు నిర్మింపబడినవి.

ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో ఇంద్రపురోచనుల సంవాదము గలదు. అందు బ్రహ్మచర్యవ్రతమువల్లనే బ్రహ్మజ్ఞానము లభించునని సమర్థింపబడెను. బ్రహ్మ వారిద్దరకు ముప్పది వర్షముల వఱకు అఖండబ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు సుశిక్ష నొసగెను.

“బ్రహ్మచర్యేణ హ్యో వేష్టాత్మాన మచవిందతే.”

బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పరిపాలించుట వలన సశ్చయముగా బ్రహ్మజ్ఞానము పొందించుచున్నది.

ప్రశ్నోపనిషత్తులో బ్రహ్మజ్ఞానమును గూర్చి యిట్లు వ్రాయబడెను.

కబంధుడు కాత్యాయనుడు అను విద్వరు ఋషికుమారులు గలరు. వారిద్దరు ఋషిశ్రేష్టుడైన పిప్పలాదమహర్షి యొద్దకు వెళ్లి బ్రహ్మజ్ఞానశిక్ష నొసగు డని సవినయముగ్గా ప్రార్థించిరి. అప్పుడు పిప్పలాదమహర్షి యిట్లు చెప్పెను.

“తా హస ఋషి రువాచ-భూయ ఏవ తపసా బ్రహ్మచర్యేణ శ్రద్ధయా సమృత్సరే సంవత్సర యథాకామాన్ ప్రశ్నాన్ పృచ్ఛధ యదివిజ్ఞానా స్యామః సర్వం హవో వత్సామః.”

అనగా మీరిద్దరు ఒక సంవత్సరమువఱకు నాయొద్ద నుండి నియమానుసారముగ శ్రద్ధాపూర్వకముగ బ్రహ్మచర్య

వ్రతమును పాలింపుడు. అటుపిమ్మట మీకు కావలసినదాని నడుగుడు. నాకు తెలిసినంతవఱకు యథాశక్తి తెలియజేతును.

ఇత్యాది ప్రమాణములనుబట్టి విచారించగా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించినయతడే బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందుట కర్హుడని విస్పష్టమగుచున్నది. వారిద్దరు బ్రహ్మచారులే యని యెరిగియుండియు, పిష్పలాదమహారి బ్రహ్మజ్ఞానముకొఱకు మఱియొకవర్షము వారిద్దరిచే శిష్యరూపముగ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపజేసెను. ఎందుచేతననగా బ్రహ్మచర్యవ్రతము వినా బ్రహ్మజ్ఞానము అనుభవము కాజాలదు అని వారు తలంచుచుండిరి.

కాబట్టి పాతకమహాశయలారా! బ్రహ్మచర్యమును స్వగ్రాములను అధనా చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించి ముక్తి పొందుటకు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమే మూలాధారమని రాద్ధాంతము.

—* స్త్రీజాతి - బ్రహ్మచర్యము *—

“బ్రహ్మచర్యేణ కన్యా యువానం విదతే పతిమ్ ।”

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించిన పిమ్మట కన్య వయోవంతుడగు పతిని పొందుచున్నది.

పాఠకులారా! స్త్రీలు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుట కధికారము శాస్త్రములలో లేదనియు, వేదాధ్యయనము

నము చేయుట కధికారము గలవారికే బ్రహ్మచర్యవ్రత మూనుటకధికారము గలదనియు కొందరజ్ఞాను లనుచున్నారు. నిజముగా నిట్టి యనాలోచితవిచారములే మానవజాతిని మరాచారసముద్రములో పడద్రోయుచున్నవి. స్త్రీలు వేదము చదువగూడ దనెడి నియమ మెచ్చుటను లేదని మేము ఘంటా పథముగా చెప్పగలుగుచున్నాము. ఏల యన వేదాధ్యయనముచేసి తదర్థముల బాగుగా నెఱింగిన స్త్రీలు వైదికకాలమునం దనేకు లుండిరి. అందు గాయత్రి, సరస్వతి మొదలగు వారు నేటికిని ప్రపంచమున పూజింపబడుచున్నారు. ఇంతేగాక గార్గి, మైత్రేయి, అరుంధతి మున్నగు విదుషీమణులు వేదాధ్యయన మొనర్చినట్లు వారి చరిత్రలలో వైదిక ప్రమాణము లనేకము గలవు. కాబట్టి స్త్రీలకు వేదము చదువుట కధికారము లేదని మే మెట్లు విశ్వసించుము? స్త్రీలకు వేదాధ్యయన మొనర్చుట కధికార మున్నపుడు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుట శాస్త్రవిరుద్ధము కాజాలదు.

మఱియు ఋగ్వేదముయొక్క ౧౦ వ మండలమునందలి ౩౯ - ౪౦ సూక్తములలో ఘోషా యను బ్రహ్మచారిణి ద్వారా ప్రకటమైన మంత్రములుగలవు. వానిలో బ్రహ్మచారిణి వేదాధ్యయనము నుండి గృహస్థాశ్రమములో నడుగిడుపటకుగల కర్తవ్యకర్మలయొక్కవర్ణన స్పష్టముగా కలదు. కాబట్టి స్త్రీలు వేదాధ్యయనమునకనర్హులనియు, బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపగూడదనియు, యెట్లు చెప్పగలరు? ఎట్లు సిద్ధాంతము కాగలదు?

పురుషుని బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనవిషయమునం దే
నికి సందేహమే యుండదు. కాని స్త్రీలకుకూడ బ్రహ్మచర్య
వ్రతపాలనకు పూర్ణాధికారము గలదు. వేదాది సత్యశాస్త్ర
ములెవ్వియు నీవిషయమును కాదనవు. అనుటయు లేదు.
ఉపరోక్తఅధర్మవేదీయమంత్రమువల్లనే ఈవిషయము సిద్ధాంత
మగుచున్నది. మఱియు—

“కుమారీం శిక్షయే ద్విద్యాం ధర్మసీతౌ నివేదయేత్,
ద్వయీః కల్యాణదా ప్రోక్తౌ యా విద్యా మధిగచ్ఛతి.”
—హేమాద్రి.

కూతును చదివించవలయును. ధర్మమునందును, నీతి
యందును ప్రవేశము గలుగజేయుట యోగ్యము. విదుషి
యగు కన్యవలన రెండుకులములును తరించును.

చదివించవలయు ననెడి యర్థము సాక్షులనుగా జేయు
టమాత్రము గాదు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలితులే చదువగలరు.
బ్రహ్మచర్యవ్రత మూని అవివాహితగా నున్నంతవఱకే సకల
విద్యలు, కళలు నేర్చుకొనుటకు వీలగును. గోభిలాదిగృహ్య
సూత్రములందుకూడ స్త్రీలు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించ
వలయు ననెడి విధి విస్పష్టముగా కలదు.

యవనులయొక్క ఆక్రమణకాలమున స్త్రీల రక్ష
ణార్థము “అప్తవర్షా భవే గ్గారి, నవవర్షాచ రోహిణీ” మున్నగు
శ్లోకములను కల్పించి పరాశర, శీఘ్ర బోధాదులలో నిరికిం
చిరి. అవి నేటికిని గలవు. ఈవిధుల ననుసరించి బాల్యవివా

హములు చేయబడుచుండెను. వారు బ్రహ్మచర్యవ్రతరహితులయి పలుకష్టముల పాలగుచుండిరి. శరీరశాస్త్రతత్వవేత్తయగు శుశ్రూషాచార్యులు ౧౬ వర్షములు నిండని బాలికకు నివాహము చేయుట యోగ్యము గాదని నిర్ణయించిరి. కాబట్టి స్త్రీలకు యుక్తవయస్సు రానంతవఱకు వివాహము చేయగల్గదు. ఈవిషయ మతివిపులముగా “స్త్రీధర్మతత్వాదర్శ” మనుగ్రంథమున బాగుగ చర్చింపబడెను.

—♦ వీర్య రక్షణోపాయములు ♦—

“బంధాయ విషయాసక్తం ముక్తైర్నిర్విషయం మనః.”

విషయములం దాసక్తి మనోబంధనములకును, నిర్విషయాసక్తమగు శుద్ధమనస్సు మోక్షమునకును కారణభూతములగుచున్నవి.

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధ్యుక్తముగా పాలించుట - వీర్యమును రక్షించుట మిక్కిలి కఠినమైనపని. కాని సర్వసాధారణముగా నియమోల్లంఘనమే ఈ వ్రతనాశనమునకు గారణ మగుచున్నది. ఈ బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించువారలలో నే కొందఱో సఫలమనోరథులగుచున్నారు. దీని నిర్వహించుటలో మహాత్ములుకూడ అప్పుడప్పుడు అసావధానులగుచుండిరి. కనుకనే వేదాదిశాస్త్రములందు స్వాస్థ్యము యొక్కయు, ఇంద్రియనిగ్రహముయొక్కయు సంబంధము

వానికివలయు నియమములు నధికముగా చెప్పబడెను. వాని ననుష్ఠించినచో బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు సహకారిగ నుండగలవు. వ్రతముకూడ పూర్తికాగలదు.

ఈ దేశముయొక్క డౌర్భాగ్యవశముచే నగణిత కుమార్గములు వ్యాపించి సర్వత్ర అమూల్యమైనట్టి వీర్యము దుర్వినియుక్త మగుచున్నది. ఇందుచేతనే మానవులు (ఈశ్వరీయశక్తిని) దివ్యతేజమును గోల్పోయి జీవచ్ఛవము లగుచున్నారు. కొందఱు వీర్యమును కాపాడుట దుస్సర మనుచున్నారు. మఱి కొందరు వీర్యమును కూడబెట్టిన రోగములు వచ్చు ననుచున్నారు. కాని అట్లనుటగొప్పపొరపాటును, మొరటుతనమును, ఏలయన వీర్య మవశ్యము రక్షింపబడును. వీర్యమును కాపాడిన (కూడబెట్టిన) రోగములు నశించును. ఆయురారోగ్యము లధికమగును. ధైర్యసాహసేత్యాదిసద్గుణములు పెంపొందును. ఇది స్త్రీ పురుషుల కెల్లరకు కర్తవ్యమై యున్నది. పరమాత్మ ప్రజను సృష్టించుటకును, సుఖముగా జీవితయాత్రను గడుపుటకును మాత్రమే పవిత్రమైన యీశరీరము నిచ్చెను. కాబట్టి యిటువంటి పవిత్రలాభముల పోగొట్టుకొనువాడు దీర్ఘజీవి కాజాలడు. అలభ్యమును, పరమపావనమును నగు యీ మానవగేహము లభించినందులకు సుఖమును, ఆనందమును పొందజాలడు.

పశుపత్యౌములందు గలవీర్యరక్షణ విధానమును మానవు తరుచుగా కనులార గొచుచునే యున్నాము. అసమ

యమున - ఋతుకాలమునదక్క - వీర్యమును నాశనమొనర్చుట పశువులయందేమి - పక్షులయందేమి - కానబడదు. పశుపక్ష్యాదులు సంయమనముతో నుండి సమయమునందే - ఋతుకాలమునందే - కేవలము సంతాననిమిత్తమే - వాటియొక్క స్వాభావికమైన యీబలమును ఉపయోగపరచుచున్నవి. మానవజాతియన్ననో ఈవిషయమునందతిసీచముగా ప్రవర్తించుచున్నది. అందును సభ్యతగల సంఘములయొక్క సిద్ధిగతులు బహుసీచముగ నున్నవి. వీరికంటె పర్వతారణ్యాప్రాంతములలో నివసించు ఆటవికులు త్రమోత్తములు. వారు విషయాసక్తులై పవిత్రమైన వీర్యమును అధికముగ పాడుచేయుటలేదు.

ఉపర్యుక్తవిషయముల స్మృతిపథమునం దుంచుకొనియే వీర్యరక్షణోపాయముల కొన్నిటి నిచట వ్రాయుచున్నాము. వానిని జాగ్రత్తగా పాలించినచో వీర్యరక్షణము జరుగగలదు. ఏస్త్రీపురుషు లీ నియమములను తను స్వస్వముగా నెంచి కొని తదనుసారము ప్రవర్తించెదరో వారు తప్పక తాము పొందవలసినదానిని (బ్రహ్మచర్యస్వరూపమును) పొందగలరనియే మానిశ్చితాభిప్రాయము. ఈ నియమములు వైజ్ఞానికరహస్యముతో నిండియున్నవి. వీనికి స్వాస్థ్యసంయమనములతో సంబంధము చెప్పు సిద్ధాంతములు గలవు. మనప్రాచీనమహర్షు లీ నియమములతో నడచుట కచ్చటచ్చట శాస్త్రములలో నుపదేశించుటయే దీనికి మూలకారణము. కాబట్టి వీర్యమును కాపాడుటలో హతాశులయినవారు, శుక్లనష్టరోగులు-

అభవా బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించదలచువారు - ఈ నియమములను కొంతవరకైనను పరీక్షించెదరుగాక! ఈ సదుపాయములవలన లాభము కలుగక పోయినను నష్టము మాత్రము కలుగ దని అతిధైర్యసాహసాదులతో త్రికరణ శుద్ధిగా చెప్పగలుగు చున్నాము. ఇంతకంటె సధికముగా చెప్పుట వ్యర్థము.

—♦ బ్రాహ్మముహూర్త జాగరణము ♦—

“బ్రాహ్మ ముహూర్తే బుధ్యేత ధర్మాన్తా చానుచింతయేత్
కాయక్లేశాంశ్చ తన్మూలా న్వేదతత్త్వార్థమేవచ.”

తా॥ బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచి ధర్మార్థముల చింతన జేయవలయును. శరీరక్లేశములను వాని కారణములను గూర్చి విచారించవలయును. మఱియు వేదతత్త్వముల నధ్యయన మొనర్చవలయును.

రాత్రి నాల్గవ జామునకు బ్రాహ్మముహూర్త మనిపేరు. బ్రాహ్మముహూర్తమునకు తప్పక నిద్రలేవవలె ననెడు నీవిధి పురాతనకాలమునుండియు నున్నదియే. ఎందువల్ల ననగా నీ బ్రాహ్మముహూర్తమున త్రివిధవాయువులు వీచుచుండును. ప్రకృతి సౌమ్యసౌందర్యాదులతో నిండియుండును. సర్వత్ర శాంతి ప్రసన్న తానులయొక్కదృశ్యములు కనబడుచుండును. కాబట్టి ప్రాతఃకాలమున సూర్యుడుదయింపక పూర్వ

మొ లేచుట ఆయురారోగ్యములకు మిగుల లాభకరమును, శ్రేయస్కరమును. బ్రాహ్మముహూర్తమున లేవవలయు ననెడి విధి ధర్మశాస్త్రములందును, ఆయుర్వేదమునందును గలదు. మఱియు నట్లు లేచుటవలన మిక్కిలి లాభములు కలుగుననియు, దీని దైవసమయమనియు చెప్పుచున్నవి. దివారాత్రములలో నీ బ్రాహ్మముహూర్తము అత్యుత్తమోత్తమము. ఈ వేళకు తప్పక లేచువాడు ఆరోగ్యమును పొంది సదాచారి యగుచున్నాడు. ఈ బ్రాహ్మముహూర్తమున నిద్రించువాని యాయురారోగ్యములు నశించును. అట్టివాడు సోమరియై దరిద్రదశ ననుభవించును; విషయలోలుడై దుర్మార్గుడగును; శాంతశమదమూది గుణములు నశించి కోధము హెచ్చును. కాబట్టి వీర్యమును రక్షించి దీర్ఘాయురారోగ్యముల పొంది ప్రతాపమూర్తులయి దాస్య మను పెనుభూతమును మారణ మొనర్చి స్వతంత్రులయి ఆత్మసామ్రాజ్య పట్టాభిషిక్తులు కాగోరువారెల్లరు సగా బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచుటకు మున్ముందు ప్రయత్నము చేయవలసియుండును.

“బ్రాహ్మముహూర్తమున లేచుటవలన బుద్ధి మిగుల చురుకుగా పనిచేయును. రోగములు నశించి ఆరోగ్యము కలుగును. సోమరితనము రూపుమాయును. దాన సంపత్కీర్తులు హెచ్చును. సద్వృత్తులు మేలుకొనును.”

Suryanarayana Reddy

నిద్ర - తన్నియమములు

“సాధ్యమైనంతవఱకు రాత్రి గం ౯ లకు లేక గం ౧౦ లకు పరుండవలయును. తిరిగి తెల్లవారి గం ౩ లకు లేక గం ౪ లకు తప్పక లేవవలయును. ఏలయన స్వప్నములు ప్రాయీకముగా సంత్యయామమునందే వచ్చుచుండును. బాల్యావస్థను వమ్మొనర్చినవారు జీవితమంతయు కష్టములతో గడపు చున్నట్లే ప్రాతఃకాలమును నష్టపరచినవానికి దినమంతయు దుఃఖమయముగా నుండును. కాబట్టి ప్రాతఃకాలమున అనగా గం ౩ లేక గం ౪ లకు లేచుటయే శ్రేయస్కరము.”

“వీలయినంతవఱకు ప్రకాశముగల ప్రదేశమున అశవావెలుతురు గలిగి గాలి బాగావచ్చుచు పోవుచుండు గదులలో పరుండవలయును. ఏలయన శుద్ధ జల, పాయు, స్థల, ఆకాశ, ప్రకాశములే జీవము, జీవనాధారములును. వెలుతురు లేనిచో భాగ్యములేదు; ఆరోగ్యము లేదు.”

“Where there is no sun there is no health and wealth.”

ఎప్పుడు నొంటరిగా నిద్రించవలయును. దీనియందే బ్రహ్మచర్యవ్రతము గలదు.

“స్వచ్ఛమైనట్టియు, తేలికయైనట్టియు సాదాబట్టలనే కష్టకొనవలయును. బట్టలు అధవా మామూలు మంచముల మీదనే పరుండవలయును. మెత్తని పరుపులపై పగున్నను, అత్యుష్ణమును కలుగజేయు శాలువలు మొదలగు ఉన్నిబట్టలు

కప్పుకొన్నను యిదియములు తుబ్బమై తనుమనస్సులను పాడుచేయును; స్వప్నదోషములు ప్రబలమగును. అందువలన ఆయురారోగ్యములన్నియు నశించును. అప్పు డిక చెప్పవలసినదేమియు నుండదు.”

“శాలువలు మొదలగు మహావస్త్రములు ముక్కలు ముక్కలుగా చినిగిపోయినను వానిని జలదర్శనము చేయించు పాపమున కొడిగట్టుట లేదు. అట్టిదుస్తులలో రోగకీటాణువులు జనించి స్వాస్థ్యమును తినివేయుచున్నవి. కాబట్టి కప్పుకొనుటకు ధరించుటకు ప్రక్కవేసికొనుటకు వలయు దుస్తులన్నియు సదా నిర్మలముగా నుండవలయును. మొదలు ఉతుకుటకు వీలుగానటువంటి వస్త్రము లుపయోగించనే గూడదు. ఒక వేళ విధిగా ధరించవలసివచ్చిన యెడల అట్టిదుస్తులు దినము విడిచి దినమైన నొడలో ఆరవేయవలయును. ఏలయున సూర్య ప్రకాశమున రోగకీటాణువులను నశింపజేయుశక్తి గలదు.”

“శవమునకు కప్పునట్లు ఆపాదపాస్తకము నెన్నడుగూ కప్పుకొని పరుండగూడదు. ఏలయున మనము నదలు బొగ్గు పులుసు (విష) వాయువునే తిరిగి ఫీల్చువలసివచ్చును. అది రోగముల పుట్టించి ఆయురారోగ్యముల నాశన మొనర్చును. మఱువకుడు.”

“తొందరగా నిద్రించవలయును. తొందరగా లేవవలయును. రాత్రి గం ౧౨ లకు లోపల ఒకగంట నిద్రించినచో నది మూడుగంటల నిద్రకు సమానమగును గం ౬-౭ ల కంటె

సధికముగా నిద్రపోగూడదు. తక్కువగా నిద్రించుచు నెక్కుగా పనిజేయువారు పురుషశ్రేష్ఠు లనబడుదురు. విద్యార్థులు రాత్రి గం ౯ లకే పరుండి తిరిగి తెల్లవారుజామున గం ౪ లకు లేవవలెను. ప్రపథమమున అనగా నిద్రనుండి లేచుటతోనే భగవంతుని ధ్యానించవలయును. అథవా సంకల్పమును పవిత్ర పరచవలయును. ఈ నియమము మానవమాత్రులందురు పాటింప దగినదే.”

“దీపములేకుండగనే పరుండవలయును. ఏలయన దీప మున్నచో దానినుండి బొగ్గుపులుసువాయువు బయలుదేరి చాయువునందుగల ప్రాణశక్తిని తినివేయును. అందువలన మన యాయురారోగ్యములు తగ్గిపోవును. ముక్కు నోరు మొదలగు వాటిని కాటుకకొట్టుగా చేయును. లాంతరు మొదలగు దీపములవద్ద చదువుకొను వారు ప్రొద్దున లేవడముతో తెల్లని గుడ్డతో ముక్కును తుడిచినచో నీ విషయము బాగుగా తెలియ గలదు. పరీక్షించి చూడవచ్చును.”

“నిద్రించుట కొక అరగంట ముందుగను, తిరిగి నిద్ర లేచినపుడును ఒకగ్లాసు చల్లని నీరుత్రాగుట మంచిది. మరియు పరమాత్మను ధ్యానించుచు పరుండవలయును. అట్లే లేవవలెను.”

“నిద్రించుటకు ముందుగా మూత్రవిసర్జనముచేసి లింగమును, తలను, ముఖమును, మోకాళ్ళవరకు కాళ్ళను, మోచేతులవరకు చేతులను. చల్లని నీటితో కడుగుట మిగుల

ఆరోగ్యకరము. నిద్ర బాగుగా పట్టను. స్వప్నదోషములు హరించును. చలికి భయపడిగాని, బద్ధకముచేగాని మలమూత్రముల నడ్డుపరచగూడదు. అందువలన శుక్లనష్ట మను బ్రహ్మరాక్షసి పట్టకొనును.”

“బాగా నిద్రరానంతవఱకు ప్రక్కపై పరుండగూడదు. ఏలయన వృధగా ప్రక్కమీదపడియున్న మనస్సు దుర్వ్యస నములవంకకు పరుగిడును. నిద్ర సరిగాపట్టదు.”

“నిద్రించు సమయమున మనస్సును సంసారపుగొడవ నుండి మరల్చువలయును. శాంతమైనటువంటియు గంభీరమైనటువంటియు పవిత్రమైనటువంటియు విచారములు గల్గి ఈశ్వరుని తలంచుకొని పరుండిన తత్తణమే నిద్రవచ్చును. కాని నిద్ర నిద్ర యని కలవరించినను నిద్ర రాజాలదు.”

“వేడిచేసి నిద్రరానిస్థితిలో చొక్కాల నూడదీసి ఆరుపైట కొంతసేపు యిటునటు తిరిగినచో వేడి తగ్గి మెదడు చల్ల బడి తొందరగా నిద్రవచ్చును. పక్కగుడ్డల బాగుగా దులప వలయును. ఏలయన అందున్న వేడి తగ్గి నిద్రవచ్చుటకు సహకారి యగును.”

“తిండి తిని కనీస మొక గంటకాలమైన ఆగి మఱి పరుండవలయును. కాని తినగానే పరుండ గూడదు. అల్లుచేసినచో తలకు వేడిమియెక్కి, నిద్ర సరిగా రాక, పట్టక స్వప్నదోషరోగ మను పెనుభూతము పట్టకొనును. అది పట్టుకొన్న వదలిం

చుట కడు దుస్తరము, దుష్టలుము. కాబట్టి రాత్రిపూట కొంచెము తక్కువగా తిని కొంతసేపు యిటునటు తిరిగి పరుండుట మిగుల శ్రేష్ఠము. ”

“నిత్యము ఉతికిన గుడ్డలు తొందరగా చినిగిపోవు నందురు. కాని నిత్యము ఉతుకని గుడ్డలే ముటికిబట్టి త్వరితముగా చినిగిపోవును. కనుక నిత్యము నుతుకుటకుతగిన నూలుగుడ్డలే ధరించవలయును. నిత్యము నుతుకవలయును. నూలుగుడ్డలలో స్వదేశపుగుడ్డలు మిగుల శ్రేష్ఠము. ఇంటరాటముబెట్టి వడికిన ముక్కింత లాభకరము.”

—♦ ఉషః పానము ♦—

“సవితు రుదయకాలే
ప్రసృతీః పిబే దప్తా,
రోగ జరా పరిముక్తౌ
జీవే ద్వత్సరశతం సాగ్రమ్.”

తా॥ సూర్యోదయాత్పూర్వము యెనిమిది దోసిల్ల మంచినీళ్లు త్రాగిన - మనుష్యుడు రోగపీడితుడు కాజాలడు. వృద్ధావస్థ బాధించదు. శతవర్ష షర్యంతము జీవించగలడు.

అర్చశ్శోకగ్రహణ్యో జ్వరజఠరజరాకోష మేదోవికారా
మూత్రాఘాతస్సపి త్తశ్రవణగలశిరఃశ్రోణిశూలాక్షిరోగాః
యేచా న్యేవాతపి త్తక్షతజకఘ్న తావ్యాధయఃసంతిజంతో
స్తాంస్తాంస భ్యాసయోగాదపహరతిపయఃపీతమం తేసిశాయాః.

తా॥ మూలశంక, సంజా, సంగ్రహణి, జ్వరము, ఉదర వ్యాధులు, నులబద్ధము మొదలగు మలవికారములు, క్రొవ్వు వృద్ధియగుట, మూత్రాశయరోగములు, రక్తపిత్తము, నేత్ర కర్ణ శిరోవ్యాధులు, నడుమునొప్పి మఱియు నితరవ్యాధులును సూర్యోదయాత్పూర్వము చేసిన జలపానమువలన నాశనమగుచున్నవి.

వైద్యాచార్యులందరు సూర్యోదయాత్పూర్వమే-బ్రాహ్మముహూర్తమే - ఉషఃపాన సమయమని ఐకకంఠ్యముగా చెప్పిరి. మఱియు నీ యుషఃకాలజలపానము మిగుల లాభముల కలిగించుచున్నది. దీనివలన మలబద్ధము దూరమై సర్వ రోగములు నశించి ఆరోగ్యము కలుగ గలదు. మలబద్ధముగల అనేక రోగుల నీ యుషఃపానవిధిచే నింతకుమున్ను బాగు జేసితిమి. స్వానుభవము. పైశ్లోకమున యెనిమిది దోసిళ్ళ నీరు త్రాగవలయుననెడి విధి గలదు. అందు దేశకాలశరీరబలముల ననుసరించి తగ్గించవచ్చును. కాని కనీస ముకల్లాసు నీటికి తక్కువలేకుండ త్రాగవలయును.

— ఉ ష : పా న గు ణ ము లు —

“ఉషఃపానమువలన వీర్యసంబంధమైన రోగము లనే కములు దూరము కాగలవు.”

“కామవికారములు శాంతించును.”

“శరీరమున గల వేడి తగ్గును.”

“రక్తము శుద్ధియై మేధాశక్తి వృద్ధియగును.”

“అజీర్ణము, మలబద్ధము, స్నాప్వదోషము మొదలగు రోగములు నశించి శరీరము బలసౌందర్యసమన్వితమగును.”

పరీక్షించి చూడుడు.

—♦ మలమూత్రవిసర్జన ♦—

మలమూత్రములయొక్క వేగము నాపుటవలన శుక్ల నష్టరోగము జనించును. కాబట్టి అపాన వాయు మలమూత్రములను వచ్చినవెంటనే వదలివేయవలయును దినమునకు రెండు వేళల మలమూత్రముల విసర్జించుట అలవాటు చేసికొనుట మంచిది. మాటిమాటికి మలమూత్రముల వదలుటకు పోవుట హానికరము. ఒలవంతముగా తినికితినికి మలమూత్రముల విసర్జించుటవలన మూలశంక, శుక్లనష్టము అతిమూత్రము మొదలగు దుష్టరోగములు జనించును. మలబద్ధ రోగులు పొద్దుటిపూట శౌచమునకు పూర్వము శీతోదకములో అథవా గోరువెచ్చని నీటిలో కొంచెముప్పుకలిపి త్రాగి పావు గంటకాల ముగి పొట్టను మర్దించినయెడల నెటువంటి మలబద్ధ రోగమైనను యెనిమిదిరోజులలో మొదలంట రూపుమాయును. మఱియు రెండు పెద్దఉళిరికకాయలు తిని మంచినీళ్లు త్రాగి పొట్టబాగుగా రుద్దినను మలబద్ధరోగము దూరమగును. కొన్ని

రోజు లిట్లు చేసి ఆపైన నిద్రనుండి లేచుటతోనే ఒక గ్లాసు మంచినీరు త్రాగుచుండిన తిరిగి యెన్నటికి మలబద్ధరోగము పుట్టదు. నియమితవ్యాయామము చేసినను, సరియైన పద్ధతులతో పాణాయామము చేసినను మలబద్ధరోగము నశించును. పలుచగాగాని, అతికఠినముగా గాని విరేచనమగుటయు హాని కరమే. తొందరగా శౌచము శుద్ధి గావలయును. కామవికారములు జనించినపుడెల్ల మలమూత్రముల విసర్జించి గుహ్య ప్రదేశమంతయు శీతోదకముతో ప్రక్షాళన మొనర్చిన కామవికారములు శాంతించి మిగుల లాభముకలుగును.

“సర్వేషా మేవ రోగాణాం నిదానం కుపితామలాః.”

మలపుకూడికయే సర్వరోగములకు నిదానము. బాగుగా విరేచనమైన దినమంతయు సంతోషముగను, చురుకుగను పనిచేయుట కుత్సాహము జనించును. ప్రమాదము, అగ్నిమాంద్య జ్వరాది రోగము లంటవు.

—♦ ఉపస్థేంద్రియ స్నానము ♦—

“ఉపస్థేంద్రియ మేవాస్తి పాపరోగప్రదాయకమ్.”

ఉపస్థేంద్రియము స్వచ్ఛముగా నున్న మనస్సు శాంతముగా నుండును. కామవికారములు, స్వప్నదోషములు దూరమగును. నేత్రజ్యోతి, విచారణాశక్తి వృద్ధియగును.

గు హ్యేంద్రియము నపవిత్రముగా నుంచుటచేతనే వాస్తవముగా అనేక రోగములు పుట్టుచున్నవి. కాబట్టి మాత్రమును విసర్జించినపుడెల్ల శీతోదకముతో శిశ్నమును కడిగి చల్లబరచవలయును. మఱియు శౌచ సమయమునందుగూడ పెద్ద చెంబుతో నెక్కువగా నీరు పట్టుకపోయి ముందుగా శిశ్నమును కడిగి అటుపిమ్మట గుదప్రక్షాళనముచేసి తిరిగి శిశ్నముపై నీర్లుపోసి బాగుగా కడుగవలయును. కాని యితరసమయములందు మాత్రము నృధాగా జననేంద్రియమును ముట్టుకొనగూడదు.

మహాపురుషులు కొందఱు శౌచమునకు పోవునపుడు చెంబే తీసికొనిపోరు. సరే దీని నట్లుండ నిండు. గుదప్రక్షాళనకుగూడ సరిపోని చెంబులతో నీరుతీసికొని బయలుదేరు నవనాగరకులు కొందరు గలరు. శౌచమునకు పోయినచ్చిన పిమ్మట పాదప్రక్షాళన మొనర్చుకొనుట యెట్టిదో యెఱుంగని మహానీయులు కొందఱు గలరు. ఇట్టిన్ని తరగతులవారు బయలుదేరుటచేతనే భారతీయులయొక్క ఆచారవ్యవహారములు, మర్యాద మన్ననలు, జాతీయత, రూపుచూసి, ఆయురారోగ్యము లంతరించి, దాస్యమునకు లోనై, మత తత్త్వమును మఱచి పలుమఃఖము లందుచుంటిమి. మనఆచార వ్యవహారములు మఱచుటచేతనే తొట్టిస్నానము మొదలగు చికిత్స లవసరమాయెను. కాని హిందూమతధర్మానువర్తులమైనచో తొట్టిస్నానము లనవసరమనియే మహాత్ముడు మడివెను. కాబట్టి సోదగులారా! సోదరీమితల్లులారా!

శౌచానంతరము గుహ్యేంద్రియకరచరణాద్యవయవములను బాగుగా ప్రక్షాళన మొనర్చుకొనుడు. అందువలన ననేకరోగము లంతరించి బహులాభములు కలుగగలవు. సత్యము, మఱవకుడు. త్రికరణశుద్ధిగా మఱవకుడు.

—♦ వాయు సేవనము ♦—

“సుఖప్రవాతం సేవేత గ్రీష్మే శరది చాంతరా,
నిర్వాణమాయుషే సేవ్య మారోగ్యాయచ సర్వదా.”

గ్రీష్మశర్దృతువులలో సుఖపూర్వకముగా వాయువును సేవించవలయును. మఱియు నితరఋతువులందును ఆయురారోగ్యములకొఱకు గాలిలో తిరుగవలయును.

చరకాదివైద్యశాస్త్రములలో దిశలను బట్టి వాయువు యొక్క గుణము పేర్కొనబడెను. గాలిలో నధికముగా తిరుగుటకూడ నొకప్పుడు నష్టముల కలిగించును. కాబట్టి నియతముగా చరించవలయును. ప్రాతఃకాలమున త్రివిధ వాయువులు వీచుచుండును. కనుక అం దప్పుడప్పుడు తిరుగుట మంచిది.

కొందఱు సంధ్యాకాలమునందు ద్యానవనములలో సంచరించెదరు. కాని ప్రాతఃకాలమునందే తిరుగుట విశేష లాభదాయకముగా నుండును. గాలిలో తిరుగని వారి యొక్కయు, చీకటిగానున్న గదులలో పరుండువారి యొక్కయు ఆరోగ్యము

సరిగా నుండజాలదు. ఇందుచేతనే డాక్టరులు రోగులను వాయుసేవనకొరకు గాలి బాగుగావీచు దూరస్థలముల కనుపుచున్నారు. అందుచేత లాభములుకూడ నధికముగా కలుగుచున్నవి.

—♦ వాయు సేవనము - దానిగుణములు ♦—

“ప్రాతఃకాలవాయువును సేవించినచో- తిరిగినచో- దేహమందలి ధాతువులు, ఉపధాతువులు శుద్ధమై బలసమన్వితములగును.”

“మనోద్వేగము, ఆలస్యము, చింత, దుర్బలత, భయ రోగ శోకాది దుర్గుణములు అంతరించును. శారీరకబుద్ధిబలములు వృద్ధియగును.”

“నేత్రదృష్టిశ్రవణశక్త్యాదులకు మంచిలాభము కలుగును.”
“కామవికారములు నశించును.”

—♦ సూర్యతాప సేవనము ♦—

“ప్రాణః ప్రజానా ముదయ శ్యేష సూర్యః.”

—ప్రశ్న-ఉ ౧-౮.

ప్రజలకు ప్రాణస్వరూపుడైన సూర్యుడు ఉదయించుచున్నాడు.

ఇందువలన సూర్యుడే మనజీవితమున కాధార మని స్పష్టమగుచున్నది. మరియు—

సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్మషశ్చ॥

—ఋగ్వే. ౧-౧౧గీ-౧.

సూర్యుడు స్థావరజంగమములయొక్క ఆత్మప్రకాశకు డగుటవలన పరమేశ్వరునకు సూర్యు డని పేరు.

“సూర్యభగవానునివలన ప్రపంచమునకు కలుగుచున్న లాభ మందఱకు విదితమే. సూర్యుడు లేనటులయిన సర్వత్ర గాఢాంధకారము నిండి నిబిడీకృతమైయుండును. ప్రపంచమున గల జంతుజాలమంతయు భయంకరమైన శీతముతో నాశమగు ననుట సత్యదూరము గాదు. వేదములందును సూర్యవిప్రశంస అధికముగ గలదు.”

“సూర్యుని ప్రభావము మనుష్యుని దేహముపై నధికముగా పడుచున్నది. సూర్యకిరణములసేవనవలన సర్వరోగములు నాశమగుననుట సందియము లేదు.”

“వీర్యరక్షణమునకుకూడ సూర్యకిరణములు మిగుల నుపకరించును. నిత్య మొకగంట సూర్యకాంతిని సేవించినటులయిన మంచి లాభము కలుగును.”

“సూర్యతాపసేవనవలన జీవనశక్తి వృద్ధియగును. మానసికశక్తి పెంపొందును. ఆరోగ్యము కాంతి తేజము ధైర్య సాహసేత్యాది సద్గుణములు వృద్ధియగును?”

—| కౌ పీ న ధా ర ణ ము |—

“కౌపీనవంతః ఖలు భాగ్యవంతః.”

వాస్తవముగా కౌపీనము (లంగోటు)ను ధరించువారే భాగ్యశాలురు.

ఈ దేశమున పూర్వమునుండియు బ్రహ్మచారులు సన్న్యాసులు మాత్రమే ప్రాయశఃకముగా కౌపీనమును ధరించుచున్నారు. కామవికారములు జనించి వీర్యము నష్టము కాకుండుటకే వా రట్లు చేయుట. బ్రహ్మచారులు, సన్న్యాసులు కౌపీనమును ధరించు శాస్త్రవిధికూడ పూర్వమునుండి నేటివరకు గలదు. మరియు బ్రహ్మచారులు, సన్న్యాసులు, గాక మల్లయుద్ధముచేయు (కుస్తీలనుపట్టు) వారును లంగోట్లను ధరించుచున్నారు. ఏలయన వీరును వీర్యమును బాగుగా కాపాడవలసియుండును. విషయలోలురు కౌపీనధారణము మిగుల చెట్టగా దలంచుచున్నారు.

కౌపీనపుగుడ్డ మొద్దుగా నుండకూడదు. ఏలయన అట్టి మొద్దు చెక్కు-గుడ్డతో తయారుచేసిన లంగోటు ధరించిన వేడిచేసి వీర్యపాతరోగములు పుట్టును. కాబట్టి మామూలు గుడ్డనే లంగోటునిమిత్త ముపయోగించుట యోగ్యము.

వస్త్రముక్రింద లంగోటును ధరించిన నపుంసకత జనించునని కొందఱందురు. అటు లనుట మిథ్యావాదమేగానివేరుగాదు. కౌపీనమును ధరించిన బహుకాలమువరకు పుంసత్వము కాపాడబడును. స్వానుభవము. మరియు కౌపీనమును ధరించిన

అండకోశములు (వృషణములు) జారి వృద్ధిగావు. ఇంద్రియములలో ప్రచురశక్తి సంచితి మగుచుండును. మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుటకు వీలుకలుగును. జలము, ఉత్సాహము, ధైర్యము, సదాచారము, సత్త్వేషు, సత్సంగత్యము మొదలగు సద్గుణములు వృద్ధియగును.

—* ప్రాణాయామము *—

“దహ్యాంతేధ్యాయనూనానాం, ధాతూనాం హియథామలా.
తథేంద్రియాణాం దహ్యాంతే, దోషాః ప్రాణస్యనిగ్రహాత్.”

అగ్నిలో కాల్చబడిన లోహ మెట్లు మలరహితమై శుద్ధమగుచున్నదో అటులే ప్రాణాయామమును చేయుటవలన ఇంద్రియములయొక్క దోషములన్నియు భస్మీపటలము కాగలవు. మరియు,

ప్రాణో యత్ర విలీయతే మనస్తత్ర విలీయతే |
మనో విలీయతే యత్ర ప్రాణస్తత్ర విలీయతే ||

ప్రాణ మెచ్చట లయమైన మనస్సుకూడ నచ్చట లయమగును. అనగా మనస్సును స్థిరమగును. ఎచ్చట మనస్సు లీనమైన అచ్చట పంచప్రాణములు లీనమై యుండును.

“ప్రాణాయామయొక్క విచిత్రశక్తి దాని నభ్యాసము చేయువారికే బోధపడును. కాని సాధారణులు కూడ

దీని లాభముల నెఱుగకపోరా. ఈ ప్రాణాయామము బ్రహ్మచారులకు, రోగులకు, ముఖ్యముగా విధింపబడినది. గృహస్థాశ్రమములో నున్నవారుసహితము ఈ ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయవలయుననెడి విధి కూడ గలదు. దీనిని సముచితరీతిగా చేయుచుండినచో కష్టసాధ్యమైన రోగములుకూడ దూరము కాగలవు.”

ప్రాణాయామము సంధ్యోపాసనకు ప్రధానాంగమై యున్నది. వీర్యరక్షణావశ్యకసాధనములలో ప్రాణాయామము పరమోత్తమము. వీర్యము పలుచ నగుటచేత నది స్వాభావికముగా క్రిందకు ప్రవహించును; పడిపోవును. ఒక్కొక్కబొట్టు పడిపోవుటచేత, కుండయందుండు జలమంతయు అయిపోయి కుండ వట్టిదగునట్లు, వీర్యము నష్టమగుచుండినచో కొన్నిరోజులకు శరీరము వీర్యరహితమై జీవచ్ఛవమువలె పడియుండి శాతీరక, మానసిక యోగ్యతలను పోగొట్టి కొని శీఘ్రముగా నకాలమృత్యువునకు బలియగును. కాబట్టి ఊర్ధ్వరేతస్కులయి అథవా వీర్యమును కాపాడి మస్తిష్కమును, సర్వావయవములను బలపరచుటకు సదా శ్రద్ధవహించుటయే మానవున కుచితధర్మము. కాని విషయలోలురై అప్రాకృతమైన యంత్రసాధనముల నుపయోగపరచుట ధర్మముగాదు. మఱియు వీర్యమును రక్షించి సంతాననిరోధమును బడయుటకు ప్రాణాయామము పరమోత్కృష్టమైన సాధనము.”

ఆచార్యులయొక్క మతభేదములచే ప్రాణాయామ మనేకవిధములుగా నున్నది. కాని ముఖ్యమైన భేదములు మూడు మాత్రమే. తక్కినవి వీనియందంతర్గతములే. ఎట్లన—

“ప్రాణాయామ స్త్రిధాప్రోక్తా పూర కుంభక రేచకైః,
సహితః కుంభక శ్చేతి కుంభకో ద్వివిధో మతః.”

“ప్రాణాయామమున కంగములు మూడు. (౧) పూర కము. (౨) కుంభకము. (౩) రేచకము. మరియు కుంభకము రెండు విధములు. బాహ్యము, ఆంతరికము”

(౧) పూరకము—కుడిముక్కురంధ్రమును కుడిచేయి బొటన వ్రేలితో నదిమిపట్టి యెడమముక్కురంధ్రముతో నెమ్మదిగా పొట్టను గాలితో నింపుట.

(౨) కుంభకము—అట్లు పీల్చినగాలిని లోపలనే ఆపు జేయుట.

(౩) రేచకము—తిరిగి లోపలగాలిని యెడమముక్కురంధ్రముగుండా నెమ్మదిగా వెలుపలకు వదలుట.

ఈ మూడు క్రియలుచేసిన నొక్క ప్రాణాయామ మగును. ప్రతిమనుష్యుడు కనీసము ౩ ప్రాణాయామములయిన చేయవలయును.

“ప్రాణాయామాన్షడాచరేత్”

అనుటచే ప్రతివ్యక్తి ౬ ప్రాణాయామములు చేయవలయును. అనగా ప్రాతఃకాలమున మూడు సాయంకాలమున మూడు అవశ్యముగ చేయవలయును.

ప్రాణాయామము చేయునపు డీ క్రింది మంత్రమును పఠించ వలయును. అనగా నీ మంత్రమును పఠింపుచు ప్రాణాయామమును చేయవలయు ననుట.

ఓంభూః, ఓంభువః, ఓంస్వః, ఓంమహాః, ఓంజనః, ఓంతపః,
ఓం సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్యనీమహి
ధీయో యోనఃప్రచోదయాత్ ||

మంత్రము వినా చేయవచ్చున నెడి మతమొందు గలదు. కాని లెక్క లేకుండ చేయుట బహుకఠినము. కాబట్టి సంఖ్యా నియమ ముండుటయే పరమోత్తమము.

దుర్గంధిత మైనటువంటి సంకుచితస్థానమున కూర్చుని ప్రాణాయామము చేయుట మిగుల హానికలిగించును. కాబట్టి సర్వాంగసుందరమగు సమతలప్రదేశమున ప్రాణాయామము చేయుట మిగుల శ్రేయోదాయకము. పరిశుద్ధమైన వాయువులో సిద్ధాసనము వేసి కూర్చుని ప్రాణాయామము చేసిన బహు లాభములు కలుగును. ఈ విషయ మతివిపులముగా ప్రాణాయామవిధి యను గ్రంథమున చర్చించబడెను.

“ప్రాణాయామము చేయుటవలన కామవికారములు జనించవు. మనస్సును, ఇంద్రియములును నశములగును. శారీరకబుద్ధి బలములు వృద్ధియగును. రోగభయ ముండదు. శుక్లనష్టరోగము నశించును. శరీరము మనస్సు గూడ వికసించును. దైవగణము లభించును. మనస్సు అధర్మముల

వంక పరుగిడదు. దీర్ఘాయువు, సుసంతానము, లభించును.. అతికఠినమైన కార్యములు సహితము సులభమగును.”

—♦ సంధ్యావందనము ♦—

ఋషయో దీర్ఘసంధ్యా త్వా దీర్ఘమాయు ఖాన్యయః
ప్రజ్ఞాం యశశ్చ కీర్తించ బ్రహ్మచర్యసమేవచ. ”

“ఋషులు దీర్ఘకాలము సంధ్యావందనము చేయుట చేతనే దీర్ఘాయువు, సుబుద్ధి, సుకీర్తి, బ్రహ్మతేజాదుల పొంద గలిగె.”

సంధ్యావందనప్రణాళిక యీ దేశమునఁ దెప్పటి నుండియో గలదు. మన భారతసోదరులకు దీనితో నమిత పరిచయమున్నది. ఇది మానవజాతికి మహదావశ్యకమైన కర్తవ్యకర్మగా నున్నది.

ఏకాగ్రచిత్తముతో ధ్యానించుట; పరమేశ్వరోపాసన చేయుట; దినమంతయు చేసిన పనులనుగూర్చి విచారించి చెడుకార్యములగూర్చి పశ్చాత్తాపపడుట; ఇకముం దెన్నడు చెడుకార్యములు చేయ నని ప్రతిజ్ఞబూనుట; ఇంతటనుండియు సద్వ్యవహారములలో గడుపుదును గాక యని పరమాత్మను ప్రార్థించుట మున్నగునవి సంధ్యావందనముయొక్క అర్థములు.

సంధ్యావందనములో గొప్పరహస్యము దాగియున్నది. ఇందుచేతనే అత్యంతావశ్యకమైన పనులుకూడ మానుకొని.

సంధ్యావందనము చేయుట. మహాభారతయుద్ధమునందును సంధ్యావేళయగుటతోనే యుద్ధమును ముగించి భీష్మపితామహ, ఔక్తష్ట, యుధిష్ఠిరాదులు సంధ్యావందనము చేయుచుండిరి. సంధ్యావందనముయొక్క మహత్తును తెలిసికొనుట కిది చాలును. •

సంధ్యావందనము ఉదయము, సాయంత్రము తప్పక చేయవలయును. సంధ్యావందనము చేయునపుడు గాయత్రిని జపించు విధానము గలదు. కాన దాని నీ క్రింద వ్రాయుచున్నాము.

ఓంభూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీనుహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్.”

అర్థ.—ఈ మంత్రమునకు మొదట “ఓమ్” ఉన్నది. ఈ ఓంకారము పరమేశ్వరునియొక్క సర్వోత్తమ నామము. ఇందలి అ, ఉ, మ్ యీమూడు అక్షరములు కలసి ఒక “ఓమ్” సముదాయమైన ఈయొక్క నామమునుండి పరమేశ్వరునియొక్క అనేకనామములు పొడముచున్నవి. ఎట్లన— అకారము విరాట్, అగ్ని, విశ్వాది నామములకును; ఉకారము హిరణ్యగర్భ, వాయు, శైవసాది నామములకును; మకారము ఈశ్వర, ఆదిత్య, ప్రాజ్ఞాది నామములకును, వాచకములకును గ్రాహకములై యున్నవి. ఇట్లే వేదాది సత్యశాస్త్రములందు స్పష్టముగా వ్రాయబడియున్నది.

ఓమ్ ఖమ్ బ్రహ్మ॥

యజుః-౨ ౪౦ మం ౧౭

ఓ మిత్యేతదక్షర ముద్గీఢ ముపాసీత॥

—ఛాం. ఉప. వం ౧॥

ఓమిత్యే తదక్షర మిదగ్ం సర్వం తస్యోపవాక్ఖ్యానం॥

—మాండూక్య. మం ౧॥

సర్వేవేదాయత్ప దమామనంతితపాగ్ం స సర్వాణిచయద్వదం
తీ యదిచ్ఛంతో బ్రహ్మచర్యం చరంతి తత్తేపదం సంగ్రహేణ
బ్రవీ మ్యేమిత్యేతత్ ॥ —కఠోపనిష. వల్లి ౨ మం ౧౫॥

చూడుడు. ఇట్టి ప్రకరణములందు ఓంకారాది నామ
ములచేత పరమాత్మ గ్రహింపబడినా శని తెలుపుటకు నిక్కడ
నీ ప్రమాణములు చూపబడెను. కాని విశేషముగా తెలి
సికొన గోరువారు “ఓంకారోపాసన” మను గ్రంథమును
చూడుడు.

ఇక మూడు మహావ్యాహృతులయొక్క అర్థము సంత
క్షేపముగా వ్రాయబడును.

భూ రితి వై ప్రాణః “యః ప్రాణయతి చరాచరం
జగత్ స భూః స్వయంభూరీశ్వరః”— సమస్తమునకు జీవ
నాధారుడై, ప్రాణమునకంటె బ్రీయుడై స్వయంభు వగుటచే
ప్రాణవాచకమగు భూః పరమేశ్వరుని నామము, భువరిత్య
పానః యః సర్వం దుఃఖి” “మపానయతి సోపానః” సమస్త
దుఃఖరహితుడును తన సంగతిచే జీవులును సకలదుఃఖముల
నుండి విముక్తి జెందుదురు గనుక పరమేశ్వరునకు “భువః”
అని పేరు. స్వ రితి వ్యానః, “యో వివిధం జగత్ వ్యాన

యతి వ్యాప్నోతి సన్యాసః” పలువిధములగు జగత్తునందం
తటను. వ్యాపించి, సర్వమును ధరించియున్నాడు. కాబట్టి
పరమేశునకు “స్వః” అని పేరు. సవితుః = యస్సునోత్యు
త్పాదయతి సర్వం జగత్ స సవితా తస్య. సర్వ ప్రపంచమును
ఉత్పాదించి సకలైశ్వర్యముల నిచ్చువాడును, దేవస్య =
యో దీవ్యతీ దీవ్యతే వా స దేవః’ సకలసుఖముల నిచ్చు వాడు
ను, అందరిచేతను గామింపబడువాడును నగు పరమేశ్వరుని
యొక్క, వరేణ్యమ్ = ‘వర్తు మద్భుమ్’ స్వీకరించుటకు యో
గ్యుడును, అతిశ్రేష్ఠుడును, భర్గమ్ = శుద్ధస్వరూపమ్, శుద్ధ
స్వరూపుడును, పరిశుద్ధపరచువాడును, చేతనస్వరూపుడును,
అయిన, తత్ = ఆ పరమాత్మయొక్క స్వరూపమును మేము,
ధీమహి = ధరింతుముగాక ! ఎందుకొకట అనగా, యః =
‘జగదీశ్వరః’ సవితయు, దేవుడును అను ఆ పరమాత్మ,
నః = మా యొక్క, ధియః = బుద్ధులను, ప్రోవోదయాత్ =
ప్రేరేపించునుగాత. అనగా దుష్టకార్యములనుండి తొలగించి
సత్కార్యములయందు ప్రవర్తింజేయుచుగాక ! హే పరమే
శ్వరా ! హే సచ్చిదానందస్వరూపా ! ఓ నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్తి
స్వభావా ! ఓ అజనిరంజననిర్వికారా ! హే సర్వాంతర్యా
మిన్ ! ఓ సర్వాధారా ! జగత్పతే ! సకలజగదుత్పాదక !
హే అనాదే ! ఓ విశ్వంభరా ! సర్వవ్యాపిన్ ! హే కరుణామృత
వారిధే ! సవితు స్తేవస్య తవ య దోం భూర్భువః స్వర్వరేణ్యం
భగ్గోస్తోతద్వయం ధీమహి ధరేమహి ధ్యామేమహి కస్మై
ప్రియోజనా యేత్యత్రాహ హే భగవన్ ! యః సవితా దేవః

పరమేశ్వరో భవా నస్మాకం ధియః ప్రచోదమాత్ సవీవా
స్మాకం పూజ్య ఉపాసనీయ ఇష్టదేవో భవతు నాతోన్మ్యం
భవత్తుల్య భవతోధికంచ కించిత్ కదాచి న్మన్యామహే,

మనుష్యులారా! మన ఆత్మలకును, బుద్ధులకును,
అంత ర్యామి యగుటచే మనలను దుష్టాచారములనుండియు,
అధర్మ మార్గములనుండియు తప్పించి శ్రేష్ఠాచారములందును,
సత్యమార్గమందును ప్రవర్తింప జేయుటకు, సమర్థులలో
సమర్థుడును, సచ్చిదానందస్వరూపుడును, నిత్యశుద్ధబుద్ధ,
ముక్తస్వభావుండును, కృపాసాగరుండును, సరియైన న్యాయము
జేయువాడును, జన్మమరణాది క్లేశరహితుడును, నిరా
కారనిరంజనుడును, సమస్తము నెఱిగినవాడును, సర్వమును
ధరించి యుత్పాదించు పితయు, అన్నాదులచే విశ్వమును
పోషించువాడును, సకలైశ్వర్యయుక్తుడును, జగన్నియంతయు,
శుద్ధస్వరూపుడును, పొండగోరదగినవాడును, శుద్ధ చైతన్య
స్వరూపుడును నగు ఆ పరమాత్మను మనము ధరింతుముగాక!
అతనితో సమానుడుగాని, అతనికంటె నధికుడుగానిలేడు.
కాబట్టి అతడే తండ్రి, అతడే రాజు, అతడే న్యాయాధి శుడు.
అతడే సకలసుఖముల నొసగువాడు. అతనిని వదిలి యితర
మును ధ్యానింప కుందుముగాక!

ఈ గాయత్రీ మంత్రమును వేయి పర్యాయములు
గాని, నూరు పర్యాయములు గాని, కనీసము పదిసార్లుగాని
నిత్యము రెండువేళల జపించవలయును. అందువలన మనస్సు
పవిత్రమై సంయమనమును పొందును. భగవద్భక్తిలో చిత్తము

రమించును. గురుతరపాపములు దూరమగును. విషయవాసనలు తుచ్ఛమిని జ్ఞాతముకాగలవు. శరీరము బలతేజములతో విరాజిల్లును. దీర్ఘాయురారోగ్యములు లభ్యమగును. చిత్తచాంచల్యము లడుగంటును. సదాచారసత్కర్మలకు సహాయము దొరుకును. చివరకు మోక్షము లభించును.

—♦ వీర్యరక్షణోపాయములు ♦—

పవిత్రసంకల్పము.

శ్రీమయో ౭యం పురుషో యుచ్ఛ్చద్ధః సవీవ సః॥

విశ్వాసరూపమే మనుష్యుః. దేనియందు పూర్ణమైన విశ్వాస ముండునో దానిని సంకల్ప మందురు. పరమాత్మ విశ్వాసమునందే గలడు. ఈమాట నెప్పుడు మఱువకుడు. ఆత్మ, పరమాత్మ, పురుషార్థముల పై విశ్వాసమునుంచుట శ్రేష్ఠతమము. దీనినలనెన్నియో గొప్పలాభములు కలుగును. విశ్వాసముయొక్క బలము మిగుల గొప్పది.

మనస్సులో “శుభసంకల్పములను” వృద్ధిజేయవలయును. అందువలన పతితావస్థ దూరమగును. ప్రాప్తించదు. పవిత్రసంకల్పము లున్న తావస్థను పొందుటకు మనీషసంకల్పము లధోగతిని పొందుటకును కారణములగుచున్నవి. ఏలయన—

మనఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః॥

స్వాతంత్ర్యమునకును, పరతంత్రమునకును మనస్సే కారణభూతము. బాహ్యకారణములచే నెవ్వడు ఎప్పుడును దాస్యశృంఖలములలో చిక్కువడుటలేదు; చిక్కువడడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటకు — రక్షించుటకు — మనో విచారములుగూడా కారణమగుచున్నవి. మనస్సులో పవిత్ర సంకల్పము లున్న బ్రహ్మచర్యవ్రతము బాగుగా నుండును. హీనవిచారము లధికముగానున్నచో బ్రహ్మచర్యవ్రతము మొదలంట నాశనమగును. కాబట్టి సంకల్పములను పవిత్ర పరచుట అత్యంతావశ్యకమై యున్నది.

సోదరులారా! ప్రతిదినము ౨-౩ పర్యాయములు విచారమును పరీక్షించుకొనుడు. దుస్సంకల్ప మెప్పుడు మనస్సులో పొటమరించునో ఆ మటుక్షణమే దాని దూరము చేయుడు. సంశయపడక నా విచారముల నున్నతస్థితికి దెచ్చెదను. నే నున్నతిని పొందగలను, అనిది ఆత్మవిశ్వాసముతో నిండియుండుడు. సత్పురుషులసాగత్యము చేయుడు. సద్గ్రంథ పఠన మొనర్పుడు. నిస్సందేహముగా నున్నతిని పొందగలరు. శ్రేష్ఠతములు కాగలరు.

పరమాత్మ సర్వత్ర నిండి నిబిడీకృతమై యున్నది. దానికిమించిన కల్పవృక్షముమతెచ్చటను లేదు. మనమందరము దాని నీడక్రిందనే వసించుచుంటిమి. దాని నాశ్రయించిన మన కోరికలన్నియు సఫలీకృతములు కాగలవు. కాన ప్రాతః కాలమున లేవగనే మంగళమయస్వరూపు డగు నా పర

మాత్మను ధ్యానింపుడు. హృదయక్షేత్రమున విరాజమానుడై
యున్న యా దివ్యజ్యోతిని గాంచుడు. పడకనుండి లేచుట
తోనే మీహృదయక్షేత్రములను ప్రసన్నత, శాంతి,
ఆనంద, ఉత్సాహాది సద్గుణములచే నింపివేయుడు. మనము
దృఢప్రియత్నశీలురమైనచో మనస్వభావములును మిక్కిలి
ప్రసన్నతను దాల్చును. కష్టసమయములందుకూడ ధైర్య
సాహసాదులతోగూడి సంతోషముగా నుండగలము. ప్రయ
త్నముచేయుడు. మఱవకుడు.

భోజనముచేయు సమయమున క్రోధాదివికారములను
దూరముచేయవలయును. భోజనసమయమున దొక వేళ
క్రోధము కలిగెనేని ఆపూట భోజనము చేయకుండుటయే
మంచిది. భోజనము చేయునపుడు మన స్పృతిశాంత్యానందోత్సా
హాదులతోగూడి యుండవలయును. విలయన క్రోధాదివికార
ములు కలిగినపుడు చేయు భోజనము తిన్నగా జీర్ణముగాక
అనేకరోగములకు కారణమగును. మఱియు క్రోధి శీఘ్రముగా
నాశమగును. కాన క్రోధాద్యరిషడ్వర్గమును దరికి జేరనీయ
కుడు. ప్రయత్నము చేసినచో రెండు మూడు మాసములలో
స్వభావము మారగలదు. ప్రయత్నముచేసి చూడుడు.
చిత్తము ప్రసన్నముగా నుండినగాని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును
పాలించుటకు వీలుపడదు. క్రోధాది వికారములవలన వీర్యము
నాశనమగును.

“నహి కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి.”

కాబట్టి శయనించునపు డవశ్యము శుభవిచారములతో నిద్రించవలయును. ఏలయన యేవిచారములు నిద్రించుసమయమునందుడునో ఆ విచారములు-ఆయాఁజోచనలు-నిద్రపూర్తియగు వఱకు నుండును గనుక చెడతలంపుల దరికి జేరనీయకుడు. చేరనిచ్చుట శ్రేయస్కరము గాదు. నిద్రించునపుడు పూర్ణాంగ్యబలవిచారములను మనస్సులో నుంచుకొని సర్వశక్తిస్థయుతుడగు నాపరమాత్మను ధ్యానింపుచు నిద్రించుడు. మఱియు 'దుస్స్వప్నాది దోషములు నన్ను బాధించకుండునుగాక! తప్పక నేను బలవంతుడను కాగలను.' అను దృఢసంకల్పముతో నిండియుండుడు. విశ్వాసమునకు తగిన ఫలము చిక్కగలదు.

“విశ్వాసో ఫలదాయకః.”

మఱియు మనస్సు గొప్పప్రభావశాలి. తెల్లవారుజామున నాల్గుగంటలకు లేవవలయున నెడి దృఢసంకల్పముతో నిద్రించిన తప్పక నాల్గుగంటలకు మెలకువవచ్చును. ఇటువంటి ప్రభావముగల మనస్సు మన కున్నది. ఆలస్యాది దుర్గుణముల త్యజించి ధైర్యసాహసవివేకాదిసద్గుణములతో నున్నతిని పొంది బాగుపడుటకు కార్యాచరణతత్పరులు గండు. దాస్యవిముక్తి కాగలదు. చతుర్విధపురుషార్థము లతిసులభముగా సిద్ధించును. సత్యము. విచారించుడు. విచారించుటయే అత్యంతావశ్యకమై యున్నది. ఏలయన—

“అకూతిం దేవీం సుభగాం పురోదధే,
చిత్తస్య మాతా సుబహూనా అస్తు.”

—భర్వవేదము.

చిత్తమునకు తల్లియైన ఇచ్ఛాశక్తి యను దేవిని ఉపాసించుచున్నాము. కాబట్టి అది మాకు శుభముల నొనగూర్చుగాక! మఱియు—

“యాదృగిచ్ఛేచ భవించు, తాదృగ్భవతి పూరుషః.”
పురుషు డెట్లు కావలయు నని కోరుచున్నాడో అటులే యగుచున్నాడు. ఇది ఇచ్ఛాశక్తియొక్క మహిమయేగదా!

ఇచ్ఛాశక్తియొక్క నామము పాఠకులకు తెలిసియే యున్నది. ప్రతిమానవునియొక్క హృదయఫలకముపై నీ దైవికవిభూతి సువర్ణాక్షరములతో చెక్కబడి యున్నది. దాని గుణము తెలిసికొని దాని దర్శించువా రున్నతిని పొందుదురు.

ప్రాచీనకాలములో నీదేశ మహర్షు లీ యిచ్ఛాశక్తితో గొప్ప పనిగొనుచు, దానియొక్క బలసామర్థ్యములచేత కఠోరమైన వ్రతములు సాధింపగలిగి సఫలీకృతమనోరథు లగుచుండిరి. వర్తమానకాలమందుకూడ కొందరు పురుషోత్తము లీ యిచ్ఛాశక్తితో గొప్ప లాభమును పొందుచున్నారు. దీని నే విధముగా నుపయోగించిన నటువంటి లాభములను కలుగజేయుటయే దీని ముఖ్యగుణములు. దీని గుణము నెఱుంగని మూఢులు దీనితో ననుచితపుషని చేయించుటవలన నది మందగించుచున్నది. అందువలన తలక్రిందులయి అధో

గతికి పోవుచున్నారు. కాబట్టి దీనిని బలసమన్వితమొనర్చి ఉన్నతిని సొందుటకు సదాచారులు కావలయును. వీర్యరక్షణాభిలాషులకు దీనివలన ననేక లాభములు చేకూరగలవు.

ఇచ్ఛాశక్తి స్వాధీనమైనచో మనస్సును స్వాధీనమొందును. చిత్తచాంచల్యము నష్టమై, దివారాత్రావిచ్ఛిన్నమగు ప్రసన్నత, ఉత్సాహము, ధైర్యము, సాహసము, ప్రేమమున్నగు సద్గుణములు మేలుకొని యుండును. కర్తవ్యమును పాలించుటలో మనోరథసిద్ధి కలుగును. ఆరోగ్యము, జీవనశక్తి వృద్ధియగును. చివరకు స్వర్గము లభించును.

—♦ సంకల్ప పార్థన —

ఓం త్వాం హి చంద్రతమ మర్క శోక్తై ర్య వృమహే
మహీనః శోష్యగ్నే

ఇంద్రిం నత్వా శవసా దేవతా వాయుం పృణంతి రాధసా •
నృతమాః॥

—ఋగ్వే. మం. ౪-౫-౬-౨॥

హే ఓమ్ = ఓ వక్రతుండము గల ఓంకారమా !
స్వప్రకాశస్వరూపీ ! నీవు విశ్వవ్యాపివి. విశ్వోదరివి. నీహృదయము బహుకోమలమయినది. నీప్రకాశ మనంతము. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపూర్వకముగా నధ్యయనమొనర్చిన మంత్రములచే నిన్నారాధించుచున్నాము. మాపార్థనల నాలి

పుము. ఓ ఓంకారమా ! స్మృష్టిస్థితిలయములకు నీవే కర్తవు.
నీయాజ్ఞచేతనే సూర్యచంద్రాదులు ప్రకాశించుచున్నాడు.
వాయువు వీచుచున్నది. మేఘములు వర్షించుచున్నవి. చరా
చరములన్నియు వానివాని కార్యములు చేయుచున్నవి. నీదివ్య
గుణతేజోరాశివల్లనే మాకు కళ్యాణము చేకూరుచున్నది
గాన దేనివలన మేము బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలితులమై దేశోప
కారము చేయగలమో అట్టిశక్తిని మా కొసగుము. నీకృపచే
నంతయు సంభవము కాగలదు. మమ్ములనుకూడ నిష్పాపు
లనుగా జేయుము. ఇదియే మా ప్రార్థన. ఓం.

ఓం=ఓ జగద్గురూ ! నీవు శరణాగతవత్సలుడవు.
కాబట్టి మాకు సన్మార్గముల చూపుము. అట్టి పవిత్రమార్గ
ములనుండి మే మెన్నటికి తొలగకుండునట్లు చేయుము.

ఓం త్రాహిమామ్! త్రాహిమామ్!! త్రాహిమామ్!!!

— ప వి త్ర దృ ష్టి —

స్వస్త్రిని వదలి, యితరస్త్రిల జూచునపుడు పవిత్ర
దృష్టితో జూచుటయే ధార్మికమగు పవిత్రదృష్టి యనబడు
చున్నది. తనకంటె పిన్నవయస్కులను గాంచునపుడు పుత్రీ
భావమును, సమానవయస్కుల జూచునపుడు సోదరీభావ
మును, పెద్దవారిని జూచునపుడు మాతృభావమును ధరించ
వలయును. ఇదియే పరమోత్తమధర్మము. కాని అన్యభావ

ముల ధరించుట మానవ ధర్మముగాని, లక్షణముగాని కాదు. కాబట్టి చతుర్విధపురుషార్థములకు మూలకందమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును కాపాడి మానవలక్షణోపేతులమై పరాక్రమశాలురమై దాస్యమును దగ్ధమొనర్చి ఉన్నతిని పొందవలయునన్నచో నీ పవిత్రదృష్టి నలవలచికొనుట అత్యంతావశ్యకమైయున్నది.

బ్రహ్మచర్యవ్రతమును బాగుగా పాలించి సకలవిధముల నున్నతిని పొందగోరు ప్రతివ్యక్తియు స్త్రీలవంక చూడగూడదు. అథవా కుదృష్టిని ప్రసరింప జేయగూడదు. ఇందువలన బ్రహ్మచర్యవ్రతము సిద్ధించును. పురుషులకు వలెనే స్త్రీలును పవిత్రభావములు గలిగి యుండవలయును. ఈ రీతిగా స్త్రీపురుషులు పరస్పరవ్యవహారములు చేయసాగినచో శీఘ్రకాలముననే వరమపవిత్రమైన వాతావరణమేర్పడి అప్రాకృతములగు తోలుసంచలతో నిమిత్తములేకుండగనే సంతాననిరోధకార్యము సఫలీకృతము కాగలదు. ప్రతిస్త్రీయు రాష్ట్రమునకు తల్లి. మాతృనామము పరమపవిత్రమైనది. “న మాతుః పరదైవతం” కాబట్టి మాతృనామమును జపించుట మిగుల శ్రేష్ఠతమము. మాతృనామమంత్రోపాసకునిచెంత కేవిధమైన దుష్టవాసనలు రాజాలపు. పరీక్షించి చూడుడు. మఱవకుడు. బాగుపడగలరు. పరస్త్రీలతో మాట్లాడవలసి వచ్చినటులయిన చాల తక్కువగ ప్రసంగించవలయును. మఱియు వారిని తల్లి సోదరి మొదలగు పవిత్రనామములతో సంబోధించవలయును. కాని దృష్టిలో

మార్పు గలుగనీయక పైకి ప్రసరింప జేయగూడదు. అను
విషయమును మాత్రము మఱవదగదు. ఈ విషయమును
హృదయఫలకమున సువర్ణాక్షరములతో లిఖించవలయును.
అతిసాహసముగా స్త్రీ సమూహమున ఆవాగమనము చేయ
గూడదు. అటు లొనర్చుట మిగుల హానికరము, నాశకరము.

మాతృనామచింతన అథవా యీశ్వరోపాసన ఈవిషయ
ము లనుమహాభయంకరరోగముల నాశన మొనర్చుటకు
పరమకవిత్రమైన మందు గాన సోదరసోదరీమణులారా !
మీరుకూడా వీనిని సేవించుడు. బాగుపడగలరు. కనులు
మూసుకొని నిద్రించుచున్నంతవరకు మన ప్రక్కలోనున్న
మహావిషధరకాలసర్పమునకు నైనను భయపడము. దాని
వలన భీతి కలుగదు. కాని దృష్టికి కనబడినవెంటనే యెటు
వంటి భయంకరపరిణామము కలుగుచున్నదో యించుక విచా
రింపుడు. అట్టిస్థితిలో నొకప్పుడు మరణముకూడ కలుగ
వచ్చును. ఆ ప్రకారముగనే యే మానినివంక దృష్టిని సారించి
చూడనంతవఱకు - దానిముఖ మెట్టినిదా, నల్లనిదా యని
పరీక్షించ నంతదనుక - కేవలము స్వర్గలోకమునుండి యా
ఊర్వసియే వచ్చి మనయెదుట నిలబడినను అది మనల నేమియు
కదలింప (చలింపజేయ) జాలదు. చిత్తము చలింపదు. కాని
తల పైకెత్తి చూచిన తక్షణమే నష్టదృష్టిగల పతంగమువలె
మానవుని బాహ్యభ్యంతరముల రెంటికి నిప్పంటుకొని భస్మీ
పటల మగుచున్నాడు.

“దోషేణ తీవ్రో విషయః కృష్ణసర్పవిషా దపి,
విషం నిహంతి భోక్తారం ద్రిష్టారం చక్షుషా వ్యహమ్.”

అనగా నల్లత్రాచువిషముకంటెను విషయజన్యవిష మతిభయంకరమైనది. పాము కరచినగాని విష మెక్కి మనుష్యుడు మరణించుట లేదు. కాని విషయజన్యవిష మట్లుగాక కేవలము దృష్టితో చూచినమాత్రాన మనుజుని మట్టిలో కలుపుచున్నది. అందుచేతనే భక్తులు స్త్రీల శరీరమంతటను విషము నిండి నిబిడికృతమై యుండు ననుచున్నారు. కాని అట్లు నుటకంటె సర్వవిషములు . పాపమయదృష్టియందే గల వని చెప్పిన మిగుల శ్రేష్ఠతమముగ నుండును. సంసారమంతయు కంటకమయముగా కనబడినవాడు మాత్రమే అట్టికంటక బాధను తొలగించు మార్గమునుబట్టి పోవుట అథవా కంటకమయ ప్రపంచమునకు దూరముగానుండుట యుచితము; వివేకలక్షణము. కాని సమస్తసుఖముల కాలవాలమైన ప్రపంచమును, అందు స్త్రీజాతిని విశేషముగా దూషించుట విచారించు జ్ఞాన శక్తిగల మనుజులక్షణము కాదు. ఏలయన ప్రపంచమును నారీరహితముగా జేయజాలము. చేసినచో ప్రపంచమే యుండదు. అట్లుచేయుట భగవదేచ్ఛయు గాదు. కాబట్టి పాపమయదృష్టిని మాత్రమే పవిత్రపఱచుట పరమోత్తమము, సాధ్యమగును. అది భగవదేచ్ఛయుకూడ నై యున్నది. అందే మోక్షము గలదు. దృష్టిని దోషరహితముగా జేయువాడు హాలాహతి విషమునుండి కూడ తప్పించుకోగలడు. కాని భ్రమాన్వితుడై పాపబుద్ధితో స్త్రీలముఖముల పరీక్షింపు చున్నంత

వఱకు పరమపవిత్రమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతమును, సర్వసుఖో
పేతమైన వీర్యమును కాపాడజాలడు. స్వానుభవము. మఱియు
నట్టివానికి సంతాననిరోధకకార్యము సిద్ధించదు. కృత్రిమము
లగు తోలుతిత్తులు తగిలించుకొనువాడు విషయలోలుడై
రోగగ్రస్తుడు • కావలసినదే ! శాంతిసుఖకల్యాణమార్గము
లకు దూరుడై నరకకూపమున బడవలసినదే! నిశ్చయము.

శేషు డొకప్పుడు రోగగ్రస్తు డాయెను. అనేకాషధముల
నిచ్చిరి. కాని ఆరోగ్యము కలుగలేదు. అంతట కొన్నినాళ్లకు
ధన్వంతరి మహర్షి శేషునియొక్క కండ్లను మూయించి తిరిగి
మందు నిచ్చెను. అప్పుడు తొందరగా రోగము నయమై ఆరో
గ్యము చిక్కెను. సోదరపాతకులారా! శేషుని నేత్రము
లెందు కట్లు మాయబడెనో తెలియునా? వినుడు. వానినేత్ర
ములనుండి బయలుదేరిన విషజ్వాలలవలన సకలౌషధములు
నిరుపయోగ మగుచుండెను. అమృతవల్లి సహితము విష
యుక్త మగుచుండెను. అందుచే నారోగ్యము కలుగలేదు.
కాని నేత్రములు మూయబడినతోడనే మందు దానిగుణ
ముల కనబరచెను. అప్పుడు రోగము నశించి ఆరోగ్యము కలి
గెను. అదేవిధముగా మనవిషయలాలస పాపదృష్టిని పవిత్ర
పఱచజాలనంతవరకు మనము బాగుపడజాలము. కాబట్టి
చిత్తచాంచల్యముగల ప్రతివ్యక్తియు పరస్మీలవంక జూచుట
ప్రతిజ్ఞాపూర్వకముగా త్యజించవలయును. ప్రతిజ్ఞానువర్తు
లయి వ్రతించువారి కవశ్యము ఫలితము చిక్కగలదు. పరీ
క్షించి చూడుడు. బాగుపడగలరు. నిశ్చయము. కాని మోహ

మునకు వశులయి భ్రమపడి పాపదృష్టితో ప్రవర్తించువారు అగ్నిచే శలభములవలె భస్మీపటల మగుదురు. తప్పుదు. పాపరూపపిశాచము వారిని మ్రింగివేయును. మఱవకుడు. విషయదృష్టిని మరలించి పవిత్రపరచి స్త్రీ ముఖముల పరీక్షించక ప్రవర్తించినచో పాపికూడ, పవిత్రుడు కాగలడు. నమ్రదృష్టిగల మానవుడే గొప్పవాడు కాగలుగుచున్నాడు. గ్రద్ద అథవా ఒంటెవలె ముఖముపై కెగబట్టుకొని ఇరువంకల దృష్టిని ప్రసరింప జేయుచు పాపదృష్టితో స్త్రీలను చూచువాడవశ్యము నరకకూపమున బడును. అట్టి నీచుడు పతివ్రతామతల్లులను కూడ వాపదృష్టితో పరికించును. ఇటువంటివా రెల్లు బాగు పడగలరు? ఎల్లు దాస్య మను సంకల్ప నుండి తప్పించుకొని మోక్షమును పొందగలరు?

శ్రీరాముడు సీత నగలను లక్ష్మణునకు చూపెట్టి యివి యెవరివో నీకు తెలియునా? యని అడిగెను. అప్పుడు లక్ష్మణు డిట్లు పలికెను.

శ్లో॥ నాహం జానామి కేయూరే నాహం జానామి కుండలే
నూపురే త్వభిజానామి నిత్యపాదాభివందనాత్॥

“ఈ నగలన్నింటిలో నూపురములను మాత్రమే నే నెఱుగుదును. ఏలయన నిత్యము నమస్కారము చేయుటవలన తల్లియైన శ్రీ సీతాదేవియొక్క చరణకమలములందు వానిని చూచుచుంటిని.” ఆహా! ధన్యతము డన శ్రీ లక్ష్మణుడేగదా!

కాబట్టి సోదరులారా! మీరును మీదృష్టులను లక్ష్మణునివలె పవిత్రపరచెదరుగాక! పతిస్త్రీయెదుటను

అవనతశిరస్కులై మనస్సులో నీశ్వరుని ధ్యానింపుచు సదా
మాట్లాడుచుండెదరుగాక ! మఱియు “మాత” యను మహా
పవిత్రమంత్రమును సదా పఠింపుచు; బ్రహ్మచర్యవ్రతమును
పాలింపుచు వీర్యరక్షణోపాసన చేయ గడంగినపుడే దాస్య
విముక్తి కలుగును. స్వాతంత్ర్యము లభించును.

—♦ కు దృశ్య త్యాగము ♦—

“చెడుదృశ్యములవంక చూడకుడు. పశుపక్షులయొక్క
ఆచార్యవ్యవహారములు మాగణములలో జరుగుచుండును.
మనుజులు తిరుగుసమయములం దిటువంటి అశ్లీలదృశ్యములు
దృష్టి గోచరమగుచుండును. అటువంటిస్థితిలో దృష్టిని వాని
పై పడనీయక శుభపదార్థములైన చెట్లు పువ్వులు మొదలగు
ప్రకృతిదృశ్యములపై ప్రసరింపజేసి వానిగూర్చి మాత్రమే
భిచారింతు మిగుల శ్రేయస్కరము. అట్లు చేయుటవలన
చెడ్డదృశ్యములయొక్క పరిణామము, రూపుమాయును.”

“స్త్రీ పురుషులయొక్క అవయవములవంక దుస్స్వభా
వముతో నెప్పుడు చూడగూడదు. అంగువలన దోషములు
హరించి— మిగుల లాభము కలుగును.”

—♦ వేషభాషలు ♦—

బ్రహ్మచర్యవ్రత మూని వీర్యమును కాపాడి దాస్య
విముక్తిని పొందవలయు ననెడి కోరికగల ప్రతివ్యక్తియు మన

స్నును పరిశుద్ధముగా నుంచుట యావశ్యకమైనట్లే వాక్కాయములనుకూడ మిగులస్వచ్ఛముగా నుంచవలయును. మనోవాక్కాయములను పరిశుద్ధముగా నుంచుటయే బ్రహ్మచర్యము. భోగవిలాసములతో సుఖమును పొందవలయు ననెడి ప్రవృత్తిగొప్ప హానిని చేకూర్చును. మామూలు బట్టలు - విశేషముగా

✓ ఖద్దరుగుడ్డలనే - ధరించుట మిగుల శ్రేష్ఠతమము. భోజన పానీయములు కూడ పవిత్రముగను, స్వచ్ఛముగను, పౌష్టికముగను ఉండవలయును. కాని వానిలో తామసవృత్తిని పెంపొందజేసి సకలరోగములకు నిదానమైన కారము మొదలగు మసాళాలు చేర్చగూడదు. స్వాతంత్ర్యమును బుగ్గిజేసి దాస్యమున బడి యుండుటకు భోగవిలాసములే - రాజసతామసాహారములే - కారణమగుచున్నవి. కాబట్టి భోగలాలసాది తామసవృత్తుల త్యజించి మనోవాక్కాయముల సరళముగా నుంచవలయును. అదియే మహాపురుషలక్షణము. అట్టి వాడే పురుషశ్రేష్ఠుడనబరగు. నేటివర కీ ప్రపంచమునగల మహాపురుషులందరు నిష్కపటులయి మనోవాక్కాయకర్మల వినిర్మలపరచినవారే. అందువల్లనే వారు పురుషోత్తములన బరగి ప్రసిద్ధి కెక్కిరి. భోగవిలాసవస్తువులతో నధికముగా నావరింపబడియుండుట దాస్యమునకు లోనగుటయే యనుకొనుడు. విలాసములయందు ప్రీతిగలిగియున్న మనోతనుధనములు మూడును పాడగును. భోగవిలాస రుచియే మనుజుని మలిన పాచుచున్నది. సోమరిని కామ మనెడి శత్రువు కాళ్ళతో మట్టగించి సర్వవిధముల నాశ మొనర్చును. ధనికులు పలుదుఃఖముల

పొందుట కీ సోమరితనమే మొదటికారణము. నఖరేబాజీ బా
ణసంచావలె స్వరూపనాశన మగుచున్నాడు. నగిషీ చెక్కబడిన
పాత్ర సదా మురికితో నిండియుండునట్లు సోమరులగు స్త్రీ
పురుషులు కామకోధాహంకారాదిదోషములతో నిండి
తాండవమాడుచుందురు.

“న—ఖరా” “సోమరితన” మనుశబ్దమే మనుజునియొ
క్క చెడునడవడిని తెలియజేయుచున్నది. విశేషముగా దుస్తుల
నలంకరించుకొనుట, అత్తరుమొదలగు సుగంధవస్తువులతో
కూడియుండుట, మాటిమాటికి అద్దము చూచుట మొదలగు
విషయములు బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకు కాలునివంటివి. ఇవి
మనుజుని దాస్య మను జైలుఖానాలో బంధించును. నిశ్చ
యము. కొందఱు తమసంతానమును స్వయముగా చేతులార
విషయములందు ప్రవృత్తు లగునట్లు చేయుచున్నారు. అటు
వంటివారు విషయభోగముల నెట్లు జయించగలరు? ఎట్లు దా
స్యవిముక్తి కలుగును? ఏనాటికి జయింపజాలరు. విషయ
ములనే జయించలేనివారు దాస్యవిముక్తిని పొందుట కలలో
గాంచిన సంపదచే సుఖమును పొందినట్లుండును. కాబట్టి
సోదరసోదరీమతల్లులారా! దాస్యమునకు మొదటికారణ
మైన వినాశమునకు హేతువైన భోగవిలాసములకు దూర
ముగా నుండుడు. భోగవిలాసములకు దూరముగా నుండుట
యే బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులై, వీర్యరక్షణోపాసకులయి,
సంతాననిరోధకులయి దాస్యముచుండి విముక్తిని పొంది
స్వమాతృరక్షకోద్ధారకులై, స్వతంత్రులయి నిర్భీతిగా స్వర్గ

సుఖముల పొందుటకు సహజమైన, సరళమైన, వినిర్మలమైన
యుపాయము. నిశ్చయము. మఱవకుడు.

—♦ స త్సంగ తి ♦—

“పాప, తాప, దీనత్వములను సజ్జనులగువారు తమ
సత్యోపదేశములచే వినాశన మొనర్చుచున్నారు. కాబట్టి
సజ్జనులస్నేహమును మాత్రమే చేయవలయును. ఆత్మోన్న
తిని కలుగజేయు సాధనములన్నింటిలో సత్సంగత్యమే పర
మోత్కృష్టమైన సాధనము. ‘సత్సంగ’ మను శబ్దమే మిగుల
మహత్వమును వెలిబుచ్చుచున్నది. సాంగత్యమునుబట్టి మనుజు
స్వభావము మారు నన్నవిషయము మఱవతగినది గాదు. మఱ
వకుడు. కాబట్టి మిత్రుని సంపాదించుకొనునపుడు అథవా
ఇతరునితో స్నేహము చేయునపుడు సావధానపూర్వకముగా
విచారించి మఱి స్నేహము చేయవలయును. మనుజుడు సత్సం
గత్యమువలన దేవతాస్వరూపుడుగను, దుస్సాంగత్యము
వలన రాక్షసుడుగను అగుచున్నాడు. దుర్మార్గుల స్నేహము
చేసిన దోషముచే ననేకమహాపురుషులు కూడ నష్టము
భ్రష్టములైరి. కుసంగ మను ప్లేగు వ్యాధిసోకిన నరుడు బాగు
పడుట కిడు దుస్తరము. కాబట్టి దుష్టుని చెలిమికంటె నల్ల
త్రాచుపాముస్నేహమే శ్రేష్ఠతమము. ఏలయన పామువలన
కేవలము మరణముమాత్రమే కలుగును. కాని దుర్జనసహ
వాసము బ్రతికియుండగనే పలుదుఃఖములపాలు చేయును.

కాబట్టి—

“వరం ప్రాణత్యాగో న పున రభమానా ముహగమః.”

నీచునితో దుర్మాన్యునితో స్నేహము చేయుటకంటె ప్రాణములు త్యజించుట సర్వోత్తమము. నీచుడు సోమిత్రులను తనవలె దుర్మాగ్గాములనుగా జేసి తీరును. సజ్జనుడు తనస్నేహితులను పునీతులుగాజేసి విడచును. కనుక బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులము వీర్యరక్షణోపాసకులము దాస్యవిముక్తిని జెంది స్వచ్ఛందులమై స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటకు సజ్జనసాంగత్య మత్యంతావశ్యకమై యున్నది. ఏల గాన బ్రహ్మచర్యవ్రతము పాడై నిర్వీర్యులమై దాస్య మను పెరుభూతమునకు వశులమై తెన్నుగానక పరితిపించుటకు గుర్జనులయొక్క దుస్సాంగత్యమే మొదటికారణము.

నేటికాలమున శృంగారనాటకములు సినిమాలు మొదలగు అశ్లేలదృశ్యము లగణితముగ నున్నవి. ఇంతేగాక శతనపాతనవిధియందుకూడ అశ్లేలకథలు గలవు. మఱియు దుద్బుద్ధిని జనింపజేయు పచ్చిశృంగారపు నవలలు పాఠశాలలలో చదివింపబడుచున్నవి; బజారులలో బహుస్వల్ప మూల్యములకు దొఱకుచుండెను. నగరములందేగాక పల్లెలయందును మిగుల చెడుకార్యములు జరుగుచుండెను. అందుచేత నవయువకులయొక్క బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమునకు దాస్యవిముక్తికి మిక్కిలి ముప్పు వాటిల్లుచున్నది. కాబట్టి యువకు లెప్పుడు స్వయంసహాయముమీద నాధారపడి స్వాత్మరక్షణోపేతులై దాస్యవిముక్తికి జీవనోపాధికి బ్రహ్మచర్యవ్రతమే మూలకారణమని తెలిసికొని తద్వితోపాస

కులై మెలంగుమరో అప్పుడే దాస్యవిముక్తి గలిగి సర్వవిధముల సుఖమును బడయగలము.

విద్యార్థులు వారివారి సిద్ధిగతులను స్పష్టముగా తెలియజెప్పుకొనుటకు దగిన సన్నిత్యము డుండవలయును. అట్టి మిత్రుడుకూడ యువకులయొక్క కష్టములను, దాస్యమును దూరమొనర్చుటలో తత్పరుడై యుండి సన్మార్గోపదేశకుడు కావలెను. ఏలయన నిప్పు డీదేశమునకు అటువంటిశూరులు - ధీరులు - సాహసోదారులు - అత్యంతావసరమై యున్నారు. కాన సోదరులారా ! సత్సంగత్య మొనర్చి వీర్యరక్షణోపాసకులయి సర్వవిధముల నున్నతిని పొంది దాస్యవిముక్తిని గాంచెదరుగాక !

“సత్సంగతిః కథయ కి న్న కరోతి వుంసామ్.”

—♦ స ద్గ్రం థా న లో క న ము ♦—

ఏ గ్రంథముల పఠించుటవలన సద్విచారములు మేలుకొని చెమస్వభావములు దూరమై శ్రేష్ఠమైన సువిచారములు జనించునో అట్టి గ్రంథములు సద్గ్రంథము లనబడుచున్నవి. కాన నట్టిగ్రంథములనే పఠించవలయును. సద్గ్రంథములు ఇహపరసాధనములకు చింతామణివంటివి. సద్గ్రంథములయొక్క పఠనపాఠనలచే పలువిధములయిన దుశ్చింతనములు దూరమగును. సంశయపిశాచములు భస్మీపటలమై మన

స్సలో సద్భావములు జనించి పరమోత్తమమైన శాంతి
లభ్యమగును. పాపాత్ముడుకూడ పుణ్యాత్ము డగును. వ్యభి
చారి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకు డగును. ఏలయన, జ్ఞానానంద
సముఖమున విషయానందము పనికిమాలిన దగుచున్నది.
సచ్చిద్ధాతవాక్యశ్రవణము వినా మనస్సు పరిశుద్ధి గాంచ
నేరదు. శ్రవణమయొక్క మహిమ, మిగులగొప్పది. వినక,
చూడక యింతవఱకు నెవరు బాగపడియుండలేదు; పడరు.

కాబట్టి నిత్యము సాయంప్రాతఃకాలములయం దేదో
యొకపవిత్రగ్రంథమును నియమబద్ధులమై చదువవలయును.
పాఠమును శాంతిపూర్వకముగా పూర్తిచేయక తిండి తిన ననె
డి నియమ ముండుట మిగులలాభకరము. అట్టి నియమము
వలన నొకవిధమైన దైవికశక్తి మనుజుని హృదయమున మేలు
కొని పునీతునిగా జేయును.

శృంగారరసముతో నిండియుండు గ్రంథముల చదు
వుట కొఱవించే తలగోకికొనినయ ట్లనుకొనుడు. అమితముగా
శృంగారగ్రంథపఠనము బ్రహ్మచారినికూడ వ్యభిచారిగా జే
యును. అశవా స్వప్నదోషరోగమైన జనించును. కాబట్టి
సోదరులారా! దుష్టగ్రంథములకు సదా దూరముగా నుండు
డు. దుష్టగ్రంథపఠనము షషభక్షణముతో సమ మనుకొని
దాస్యవిముక్తిని పొంద ప్రతివ్యక్తియు సాగ్రహపూర్వకము
గా సద్గ్రంథముల— మహాపురుషుల జీవితచారిత్రముల— పఠిం
చెదరు గాక !

మహాపురుషులయొక్క జీవితచరిత్రల చదివి గొప్ప దుర్మార్గులుకూడ పవిత్రులయిరి. అట్టి పవిత్రగ్రంథములు నిర్జీవులనుకూడ సజీవులనుగా జేయగలవు. పురుషోత్తముల చరిత్రలు ఇహపరలోకసుఖములను పొందుటకు చైతన్యమృతములు గాన దాస్యశృంఖలములనుండి విముక్తిని పొంది స్వాతంత్ర్యమును బడయగోరు స్త్రీ పురుషులందఱు బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి వీర్యరక్షణోపాసకులయి ప్రతినిత్యము సద్గ్రంథముల పఠించవలయును, పఠింపజేయవలయును. ఏలయన సద్గ్రంథపఠనమే ధార్మికజీవనమున కాహారము. సద్గ్రంథపఠనమే తారకమంత్రరాజము. సద్గ్రంథపఠనమే కాలుని జయించు యంత్రసాధనము.. సద్గ్రంథపఠనమే యింద్రియముల జయించి సంతాననిరోధమును బడయుటకు సాధనరాజము.

—♦ స్నానము ♦—

బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులై వీర్యమును కాపాడి సంతాననిరోధమును బడయుటకు మనోవాక్చాయకర్మల పవిత్రముగా నుంచుట అత్యంతావశ్యమై యున్నది. ఏలయన శరీరము కలుషితమైన మనస్సుకూడ మలినసమన్విత మగును. మలినము రోగములకు పుట్టి నిల్లు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడై దాస్యవిముక్తిని పొంది సుఖముల బడయుటకు రోగి శక్తుడు లడు. కాబట్టి శరీరమును బలిష్ఠముగను, శుద్ధముగను జేసికొనుట ముఖ్యావసరమై యున్నది.

ఉష్ణోదకస్నానము చేయుచు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును కాపాడుట మిగుల కఠినము. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి దర్శిదదేవతనుపాఠదోలుటకు శీతోదకస్నానమే శ్రేష్ఠతమము. స్వప్నదోషము గలవాడు నిత్యము ప్రాతఃకాలమున చన్నిట స్నానమాడినయెడల నట్టివాని స్వప్నదోషరోగము దూరము కాగలదు. నిత్యము ౨-౩ పర్యాయములు స్నానము చేసినను దోషము లేదు. కాని స్నానమును సహించగలిగి యుండవలయును. శీతోదకస్నానమును సహించలేని పక్షమున ఉపశ్లేషియమునైనను చన్నిటితో ౨-౩ పర్యాయములు బాగుగా కడుగుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠతమము, శ్రేయస్కరము. అనేకలాభములు కలుగును.

స్నానము చేయుటకు ప్రాతఃకాలమే సర్వోత్తమమైన సమయము. ప్రాతః స్నానమువలన దినమంతయు మిక్కిలి యానందముగా నడచును. ఆలస్యము నశించి శరీరము చైతన్యమయమగును. కాబట్టి సూర్యోదయాత్పూర్వమే స్నానము చేయవలయును. వర్షాకాలమునందును, శీతాకాలమునందును, ౧౦-౧౫ నిమిషములును, ఎండాకాలమున అఱుగుటవఱకును స్నానము చేయవచ్చును. స్వప్నదోషసమన్వితుడు రోజుకు రెండు పర్యాయములు చన్నిట స్నానమాడుట మిగుల లాభకరము. సాధ్యమైనంతవఱకు స్వచ్ఛమైన శీతోదకమును మస్తిష్కముపై బాగుగా పోయవలయును. సకల ఋతువులయందును కూపోదకమే శ్రేష్ఠము. అది శీతాకాలమున వెచ్చగను, వేసవికాలమున చల్లగను ఉండును. స్నానము

చేయుటకు నీటిని నూతినుండి తోడుకొనుటయే మంచిది. అందువలన రొమ్ము మొదలగు అవయవములకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును. స్నానోదకము సదా స్వచ్ఛముగను, క్రొత్త గను, అధికముగను ఉండవలయును. మఱియు స్నానము చేయునపుడు మొదట తలను తడుపవలయును. అనంతరము శరీరమును తడిపి నీరుకావి అథవా ముతకబట్టతో రుద్ది అటు తరువాత చేతులతో బాగుగా తోమవలయును. అందును పొట్టికడుపును బాగుగా తోవలయును. అందువలన మల బద్ధము నశించి అజీర్ణము మొదలగు సకలవికారములు దూరమగును. స్నానము చేయునపుడు మొట్టమొదట శిరస్సును తడిపి త్రోమని పో కిందనున్న వేడియంతయు పైకెక్కి నష్టమును కలుగజేయును. అందువలన స్మరణశక్తి నష్టమగును. నేత్రజ్యోతి పాడగును. కామవికారములు జనించును. ఆయురారోగ్యములు నాశమగును.

“నచ స్నాయా ద్వి నా శిరః.”

“తలతడుపక స్నానము చేయగూడదు.”

కాబట్టి సావధానముగా మొదట శిరస్సునుతడిపి తోమి తదనంతరము భుజములు, రొమ్ము, పొట్ట, వీపు, నడుము, కాళ్ళు మొదలగువాని క్రమముగా బాగుగా తోమి తిరిగి తల మీదుగా నీళ్లుపోయుట మంచిది. నదీ, సముద్రస్నానములు క్రమముగా నుత్తమోత్తములు. వలయన సముద్రోదకము నం దొకవిధమైన విద్యుచ్ఛక్తి గలదు. అది శరీరమున కారో

గ్యమును కలుగజేసి చైతన్యత నొసగును. ఇత్యాది కారణములచేతనే మన పౌరాణికులు సముద్రస్నానము ముక్తిదాయకమని కల్పించిరి. అట్లు కల్పించినగాని పామరులు సహితము సముద్రస్నానము చేయ రని తలంచి యుండవచ్చును. కాని సముద్రస్నానము ముక్తిని కలిగించినను, కలిగించకపోయినను ఆరోగ్యదాయకమనుట నిజము. సముద్రస్నానము చేసినపిమ్మట శుద్ధోదకస్నానము చేయవలయును. సముద్రపుటుప్పుచు నీటిలో కలిపి యానీటితో స్నానము చేసినను మంచి లాభము చేకూరగలదు.

లోతు నీటిలో యీదులాడుటలోను బహులాభములు గలవు. ఈదిన సకలావయవములకు పరిశ్రమము కలుగును. శ్వాసకోశములు బలపడును. శరీరమునందు చేరిన మలములను విషములను వెడలించుటకు గూడ యీత మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. ఈదుటవలన పౌత్తికడుపులోని కండరములు వృద్ధి నొందును. పేగులకును, మూత్రకోశమునకును గూడ తేలికయగు మర్దన కలుగును. ఈదుటవలన గాఢనిద్ర పట్టును. అందువలన మంచి విశ్రాంతి చిక్కుచు. ఈదుటవలన అవయవములు బాగుగా సడలును. ఆయాఅవయవములలోని అలసట యంతయును తొలగిపోవును. ఈదుటలో అన్నికండరములకు బాగుగా పనికలుగును. అందువలన మేదస్సు బాగుగా ప్రవహించును. అందువలన కొన్ని అవయవములలో పేరుకొనిన మలములు తొలగి పోవును. స్వప్నదోషములు అనగా నిద్రలో వీర్యము స్థలన మగుట నశించును. అందు

వలన ఆరోగ్యోత్సాహేత్యాది సద్గుణములు వృద్ధియగును.
ఏలయన—

అప్పున్తర మృత మప్పు భేషజమ్, అపాముత ప్రిశస్తయే
దేవా భువతవాజినః॥ —ఋగ్వే. మం. ౧. సూ. ౨౩-మం. ౧౯.

తా—జలములో నమృత మున్నది. ఉదకములో నా
షధ మున్నది. ఓ దేవతలారా ! ఉదకమును ప్రశంసచేయుటకై
ఉత్సాహుల రగుడు. జలరూపకౌషధమున కెంత మహత్వ
ము వేదదృష్టియందున్నదో యీమంత్రములవలన తెలియ
గలదు. గ్రఫిత్ మహాశయు డీ మంత్రాధికమును వ్రాయుచు
తమభాషాంతరీకరణములో నిట్లు వ్రాసినారు.

“In waters there is healing balm.”

అనగా జలములలో రోగనివారకమగు మందుగలదు.

మఱియు—

అప్పుమే సోమో అబ్రీహీత్ | అన్తర్విశ్వాని భేషజా,
అగ్నించ విశ్వశంభువం | ఆపశ్చ విశ్వభేషజీః॥

—ఋగ్వే. మం. ౧, సూ. ౨౩-మం. ౨౦.

తా॥ సోమరాజు నాకు చెప్పెను. జలములో సర్వాష
ధము లున్నవి. అగ్నివలెనే హితకారి యగు జలమునందు
మందులన్నియు నున్నవి.

“ఇద మాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి.”

—ఋగ్వే. మం. ౧. సూ. ౨౩-మం. ౨౨.

ఏకొంచెము దురితము నాయం దున్నదో దాని నీజలము వెలుపలకు నెట్టివేయునుగాక! ఈమంత్రముచే శరీరదోషము లన్నియు జలముద్వారా దూరమగుచున్న వని తెల్లమగు చున్నది. ఇచ్చట దురితశబ్దము విశేషార్థమును చూపుచున్నది. (దుః-ఇత దురిత) అనగా యేచెడు లోపల ప్రవేశించినదో, ఏ విజాతీయదుష్టపదార్థము లోపలకు పోయియున్నదో, దేనివలన రోగాదులు పుట్టుచున్నవో దానిపేరు (దుః-ఇత-దుర్గతము) దురితము. ఇదియే పాపము. దీనిని శరీరమునుండి వెలువరించి శుద్ధిచేయుటయే జలముయొక్క పని. జలము వలన శరీరముయొక్క అంతర్బాహ్యములు శుద్ధియై ఆరోగ్యము ప్రాప్తించును. ఈవిషయ మతివిపులముగా వైదికజలవిద్య యందు గలదు. అట గాంచనగును.

—♦ ఆ హార ము ♦—

బ్రహ్మచర్యమునకును ఆహారమునకును చాల దగ్గర సంబంధము గలదు. ఆహారముయొక్క మహత్తు తెలిసికొనక పోవుటవల్లనే యనేకులు బహుకష్టములపా లగుచుండిరి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి వీర్యరక్షణోపాస కులయి దాస్యవిముక్తిని పొంది పురుషశ్రేష్టులు కాగోరు ప్రతి వారు అవశ్యము ప్రత్యాహారి - అల్పాహారి - కావలయును. తిండిపోతు బ్రహ్మచర్యవ్రతయై యెన్నటికి దాస్యవిముక్తిని పొందజాలడు. పురుషార్థమును సంపాదించి స్వతంత్రుడై స్వ

గఁసుఖముల గాంచజాలడు. ఏలయన అతిగా తినుటవలన ధాతువికారము జనించి సకలరోగములచే బాధపడును. అజీర్ణము, మలబద్ధము మొదలగు మోండిరోగములకు అతిభోజనమే నిదానము. తిండిపోతు యెట్టి అవస్థలోను యింద్రియముల జయించలేడు అట్టివానిచిత్త మెప్పుడు విషయేచ్ఛలవంక పరుగిడుచుండును. తిండిపోతుతనమువలన మనశ్శరీరములు రెండును రోగములచే నావరింపబడును. ఆయురారోగ్యములు తగ్గిపోవును. స్వార్థపరార్థములు రెండును బుగ్గియగును. తిండిపోతును స్వప్నదోష మను పెనుభూతము పట్టుకొని పీల్చి పిప్పిజేసిచివరకు అకాలమృత్యువున కప్పగించును. కాబట్టి వీర్యవంతులయి స్వప్నదోషాదిపిశాచముల నాశనమొనర్చి ఆరోగ్యవంతులై అకాలమృత్యువును జయించి మృత్యుంజయులయి విజయపతాకమును చేబూని యథేచ్ఛగా స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటకు ప్రత్యాహారులు కావలయును.

‘ఆహార నిద్రా భయ మైదున క్రోధ కలహాదులు తగ్గించిన తగ్గును; పెంచిన పెరుగును. ఏకభోక్త యోగి, ద్విభోక్త భోగి, అంతకుమీరిన రోగి, పాపి, మూర్ఖుడు, అభాగి, పశుత్వబుడు!’ అని బుద్ధభగవానులు నుడివియున్నారు. వర్తమానకాలమునం దటులే మహాత్ములు ప్రవర్తించుచున్నారు. చూచుచున్నాము. గొంతువతికు తిని యూపిరాడక బాధపడుట వివేకలక్షణమా? భాగ్యవంతుని లక్షణమా? ఆహారము సుఖముకొఱకా, దుఃఖముకొఱకా తినుట? ఏభోజనమువలన దుఃఖము, కష్టము కలుగునో నది విషముగా

దలంచబడును. ఆహారమే పోషింపుచున్నది. ఆహారమే చంపుచున్నది. తిండిపోతు రోగియై బ్రతికియుండియు పనికిమాలినవాడగుచున్నాడు.

కాబట్టి ఆరోగ్యముకొరకే తినవలయునుగాని రోగులయి పడియుండుటకు మాత్రము తినవలదు. మఱియు జీవించుటకు మాత్రమే భుజింపుదురుగాని మరణించుటకు తినకుడు. తిండిపోతు తొందరగా మరణించును. ఈ విషయము అధికముగా తిను నాబోతును, తక్కువగా తిని బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి బరువుమోయు దుక్కిటెద్దను గాంచిన బాగుగావిదితము కాగలదు. పరీక్షింపుడు. తిండిపోతులయొక్క కృపవల్లనే దేశమున కిట్టి దుస్థితి సంభవించెను. కాబట్టి తిండిపోతులను దేశమునకు ప్రబలశత్రువులుగా తలంచవలయును. అట్టికాలము రానున్నది. కనుగలిగి మెలంగుడు. మఱవకుడు.

అరెచే! సాపము! బీదల కన్నము లభ్యము గాక పోవుట వల్లను, తిండిపోతు లధికముగా తినుటచేతను మరణించుచుండిరి. కాని మధ్యస్థులయిన మితాహారపరులు మాత్రమే బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులయి దీర్ఘజీవులు కాగలుగుచున్నారు. స్త్రీలు కలరాలకు తిండిపోతులే కారణభూతు లగుచుండిరి. ఏలయన తిండిపోతులు బహు అనారోగ్యముగ నుందురు. అన్యాయముగా సంపాదిచుట, మితిమీరి తినుట, వాహ్య శికిపోవుట యీమూడు తిండిపోతులకు గల ముఖ్యమైనటువంటి యీప్రపంచవృత్తులు. తిండిపోతు సదా రోగియై దుఃఖముల

పోందుచుండును. సోమరిగా తిరుగాడుచుండును. తిండిపోతు
యొక్క ఆయురారోగ్యములు క్షీణించి అకాలమృత్యువున
కాహారమగును. ప్లేగు మొదలగు దుష్టవ్యాధులు దేశమున
ప్రబలినపుడు తిండిపోతు లే అధికముగా కాలునిసన్నిధి కరుగు
చుందురు. పరీక్షించినచో ప్రత్యక్షానుభవము కాగలదు.
ప్రత్యాహారులు కలరా మొదలగు దుష్టవ్యాధుల బారినుండి
తప్పించుకోగలరు. కాబట్టి సజ్జనులారా! తిండిపోతుతనమును
పరోపకారముకొఱకు గాకపోయినను స్వార్థము నిమిత్తమైన
త్యజించెదరుగాక! జీర్ణము కాగలిగినంతే తినుడు. మితిమీరి
తినుట జీవితమును తగ్గించుటయే యనుకొనుడు. ఏలయన,

“అనారోగ్య మనాయుష్య మస్వర్గ్యం చాతిభోజనం,
అపుణ్యం లోకవిద్విష్టం తస్మాత్తత్పరివర్జయేత్.”

అతిభోజనము ఆరోగ్యమును జెఱచి రోగముల పుట్టించును. ఆయువును క్షీణింపజేయును. నరకకూపములో పడదోయును. పాపముల జేయుచును. లోకనిందలపాలు జేయును అనగా ఫలానావాడు వట్టి తిండిపోతు తందురు. కాబట్టి రుచిగల పదార్థముల గాంచి జిహ్వాచాపల్యమునకు లోనై కావలసిన దానికంటె అధికముగా తినకుండుటయే వివేకిలక్షణము. అట్లు చేయుటయే మానవధర్మము. తిండిపోతు ఆత్మ హత్యాపరు డనబడు. తిండిపోతుయొక్క ధర్మబుద్ధి రూపుమాలును. పాపకర్మలు చేయుటలో ప్రవృత్తు డగును. తిండి పోతుతనముచే కామక్రోధాదిదుర్గుణములు వృద్ధియగును.

ఈ విషయము నెఱిగియే మహర్షులు ఉపవాసమహత్తును పొగడిరి. ఏకాదశి వ్రతముల కల్పించిరి.

ఒక మహాత్ము డిట్లు నుడివెను—“చెడ్డవా డెవడు? తిండి పోతు. మహాపురుషున కేది గుర్తు? అన్నింటికంటె తనను తక్కువగా తలంచువాడు. మహాపురుషు డెట్లుగును? మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనుటవలన. ఎట్లు మనస్సు స్వాధీనమగును? ప్రత్యాహారమువలన అథవా తక్కువగా తినుట వలన. ప్రత్యాహారియగుట కేమి చేయవలయును, ఎట్లు వీలగును? ఆహారమును కొద్దికొద్దిగా తగ్గించవలయును. ఆహార మెట్లు తగ్గును? నిత్యము శుద్ధమైన ప్రాకృతాహారము తినుచున్న శుద్ధమైన మామూలుభోజనము - ప్రాకృతాహారము - ఎట్లు ప్రీతిగా, సంతృప్తిగా నుండును? ఆకలి బాగుగా వేసినపుడు ప్రతికబళమును చక్కగా నమలి తిన్న. ఆకలివేళ యెట్లుతెలియును? నియమ మేర్పరచుకొని మధ్యమధ్య నేమియు తినకున్న.”

ఆహా ! ఈయుపదేశ మొత రమ్యశిక్షాప్రదముగ నున్నదో యిందుక విచారింపుడు. ప్రకృతి ననుసరించి నడచుకొన్న తిండిపోతుతనమునుండియు, తజ్జన్యవికారముల— రోగముల— నుండియు తప్పించుకోగలము. భోజనమున వివిధవిధము లుండుటచేతనే అధికముగా తిని పలువిధరోగములచే లగుచున్నారు. తిన్న యాహారములో మూడవ భాగము మాత్రమే జీర్ణమగును. మిగిలిన రెండుభాగములు ఆమమై, వికారము మొదలగు రోగముల పుట్టించును. కాబట్టి భోజనపదార్థము లెంత

తక్కువగనున్న అంతమంచిది. రససేంద్రియము స్వాధీనమగును. ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. చతుర్విధపురుషార్థములు సిద్ధించును.

“ఆహారశుద్ధో సత్వశుద్ధిః”

అను వచనానుసారము శుద్ధమైన యాహారమువలన సత్వశుద్ధి దానివలన బుద్ధికుశలత - నిశ్చలత - నిశ్చలతవలన దాస్యవిముక్తి కలిగి మోక్షము సులభముగా లభించును. కాబట్టి కామకోపాధ్యారివీరుల జయించి దాస్యవిముక్తిని పొంది నిరాటంకముగా స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటకు నిత్యము నియమితసమయమున సాత్వికప్రాకృతాహారమే తినుచుండ వలయును. ఏలయన ఆహారమును బట్టియే బుద్ధులు మారుచుండును. శుద్ధసాత్వికాహారమును నిరంతరము విడువక గి వర్షములు అథవా 3 వత్సరములు సేవించిన యెడల యెటువంటివాడైనను సాత్వికగుణోపేతుడు కాగలడు. అట్టివానియం దీశ్వరతేజము జాగరితమగును. నిశ్చయముః పరీక్షింప దగును.

—* సా త్వి కా హా ర ము *—

భోజనము శుద్ధ లఘు స్నిగ్ధ మధుర రసయుక్తముగా నుండవలయును. ఆనందముగా భోజనము చేయుట మిక్కిలి లాభకరము. గోధుమ, వరి, జొన్న, మొక్కజొన్న,

పెసలు, కందులు, శనగలు, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, వెన్న, సైంధవలవణము, మిరియాలు, పెండలము, ఉత్తమరసయుక్త ఫలములు మొదలగు పదార్థములు సాత్వికాహార మనబడుచున్నవి.

—♦ రాజసాహారము ♦—

మసాలాలు మొదలగు తీక్షణ, రూక్ష, దాహకరపదార్థములు రాజసాహార మనబడుచున్నవి.

రాజసాహారమువలన మనస్సు చలించును. కామకోపధాది దుష్కణములు జనించును. అందువలన పాపకార్యములు చేయుటలో ప్రవృత్తుడగును. దానివలన రోగ, శోక, దైన్యాదులు వృద్ధియగును. ఆయుస్తేజస్సామధ్యసౌభాగ్యాది సద్గుణములు నశించును. రాజసాహారపగుడై రాజసవృత్తిగలవాడైన్నటికి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడై వీర్యరక్షణోపేతుడు కాజాలడు.

—♦ తామసాహారము ♦—

ఇందులో రాజసాహారములేగాక పాసి రసహీనమైనవియు, కుళ్ళి దుర్గంధసమన్వితమైనవియు నగు పదార్థములును, నూనెనేయి కలిపి ఒకే పర్యాయము తినబడు పదార్థములు గలవు.

తామసాహారమువలన మానవుడు ప్రత్యక్షరాక్షసి
యగును. మరియు తామసాహారి సదా రోగ, శోక, దరిద్రా
దుల ననుభవించుచుండును. అకాలమృత్యువునకు బలియై
నరకము పొందును.

కాబట్టి సోదర సోదరీమణులారా ! బ్రహ్మచర్యవ్రత
మును పాలించి వీర్యరక్షణోపేతులయి దాస్యవిముక్తి పొంద
గోరు ప్రతి స్త్రీ, ప్రతి పురుషుడును రాజస తామసాహార
ముల త్యజించి దైవతేజమును చైతన్యము నొసగు శుద్ధసాతి
కాహారమునే సేవింపుడు. చాలమేలు కలుగగలదు. కాని
సాత్వికాహార మైనప్పటికి నధికముగా తిన్నను, పాసిపోయి
నను తామసాహారమే యగును. కాబట్టి ప్రత్యాహారమే
సాత్వికాహార మనబడును.

✓ ప్రతికబళమును బాగుగానమలి తినుట ప్రకృతియొక్క
సిద్ధాంతమై యున్నది. ఇందువలన మామూలుగా తిను నాహార
ముకూడ మిక్కిలి పుష్టి నొసగగలదు. ఆహారము తక్కువ
పట్టును. ఈ విధముగా దైహిక, ఆర్థికలాభములు కలుగుటయే
గాక దేశమునకు గొప్ప మేలొనగూడును. అట్లుగాక తొంద
రగా ముద్దవెంట ముద్దవేసిన సదా దుఃఖము కలుగుచునే
యుండును. మరియు డగును. తిండిపోతుతన మేర్పడును.
కామప్రకృతి మేలుకొని శుక్లనష్టరోగ మను మహామారి
పట్టుకొనును. అప్పుడు అజీర్ణము, మలబద్ధము లను పెను
భూతము లావేశించును. ఇక చెప్పవలసిన బాకీ యుండదు.
సర్వము జరిగియే తీరును. పండ్లు తొందరగా అకాలమునందే

ఊడిపోవుట కాహారమును బాగుగా నమలి తినకపోవుటయే
కారణము. పశువులపండ్లు మధ్యలో నూడిపోక అంత్యమువరకు
దృఢముగా నుండును. అట్లుండుటకు కారణము చర్వితచర్వ
ణమే. కాబట్టి ప్రకృతినియమానుసారము పండ్లతో బాగుగా
పనిగొనుడు. ఏలయన పొట్టకు పండ్లు లేవు. పండ్లు చూపించు
టకొర కేర్పడి యుండలేదు. కాబట్టి ప్రతిముద్దను ప్రకృతినియ
మానుసారము 32 పండ్లతో 32 పర్యాయములు బాగుగా
నమలి మ్రింగుడు. ఇట్లు చేయుటవలన ఆహారముకూడ తక్కు
వపట్టును. ప్రాణశక్తి నష్టమగుట తగ్గిపోవును. తిన్నతిండి
తొందరగా జీర్ణమగును. మలబద్ధము, అజీర్ణము మొదలగు
దోషములు రూపుమాయును. ఇంద్రియములను జయించుటకు
గొప్ప శక్తిసామర్థ్యములు కలుగును. జిహ్వగుహ్యాచాపల్య
ము లడుగంటును. స్వానుభవము. పరీక్షింపవచ్చును.

ఆహారమును బాగుగా నమలి తినక తొందరగా
దొంగకుక్కవలె ముద్దపై ముద్ద మ్రింగువారు చాలతొందరగా
అకాలమృత్యువునకు బలియగుదురు. చర్వితచర్వణమగు
భోజనమున ప్రతిపరమాణువునుండి మనుజుడు ప్రాణతత్వ
మును బ్రహ్మభావముతో గ్రహించగలడు. కాబట్టి

“అన్నం బ్రహ్మే త్యుపాసీత.”

అన్నముపై బ్రహ్మదృష్టి నుంచుడు.

“అన్నం న నింద్యా తద్వ్రతమ్.”

“అన్నమును నిందించక తద్వ్రతము కలిగియుండుడు.

“అన్నం దృష్ట్వా ప్రణమ్యాదౌ.”

ప్రథమమున అన్నమునకు నమస్కారముచేసి యటు పిమ్మట భుజింపుడు. మహాత్ము లిట్లే చేయుదురు. అన్నముపై బ్రహ్మభావ ముంచిన వైవశక్తి స్పష్టముగా బ్రకటము కాగలదు. ఈ కారణముచేతనే మన ప్రాచీనులు, ఔపాసనవిధిని కల్పించిరి. కాని దాని యుద్దేశము అందువలన కలుగు లాభముల నిప్పటి నవనాగరికులు గ్రహించలేక నీళ్ల చల్లిన పవిత్రమగునా యని నిరసించుచుండిరి. కొందఱు అనునట్లు నీళ్లుచే ప్రోక్షించిన పవిత్రము గాకపోవచ్చునుగాని ఆచమానము-జలపానము- చేసి భగవంతుని

ఓం అన్నపతేఽన్నస్య నో దే హ్యనమీవస్య శుష్మిణః,
ప్రప్రదాతారం తారిష ఊర్జం నో ధేహిద్విపదేచతుష్పదే॥
—యజుర్వే. అ. ౧౧-౪౦. ౮౩.

అర్థ—అన్నపతే=అన్నమునకు, స్వామివైన ఓపరమేశ్వరా! నీవు, నః=మాకొరకు, అనమీవస్య=నోగర్హితమైన, శుష్మిణః=బహుబలదాయకమైన, అన్నస్య=అన్నమును, ప్రప్ర=అతిప్రకృష్టతా పూర్వకముగా, దేహి=ఇమ్ము. హే, పరమేశ్వరా! అన్నాదివస్తువులను, దాతారమ్=దానముచేయు యజమానాదులను, సుఖసాగుగులతో, తారిషః=విస్తారముచేయుము. నః=మాయొక్క, ద్విపదే=ద్విపాద్యర్థమునకు అనగా మనుజులకును, చతుష్పదే=గౌరాదిచతుష్పాత్తులకును, ఊర్జమ్=బలకారక అన్నమును, ధేహి=ఇమ్ము.

అని ప్రార్థించి సంతోషపూర్వకముగా తిన్నతిండివలన బహులాభములు కలుగుననుటలో నిసుమంతయు సందియము లేదు. పరీక్షించిన తెలియగలదు.

పాఠకులారా ! గరిష్టపదార్థములను తినుట నల్లత్రాచు తోక త్రొక్కినయట్లునుకొనుడు. అట్టివారి హృదయమున కామభోగవిలాసాది దుర్గుణములు సదా మేలుకొని యుండును. ధనికులను కొంచెము పరీక్షించిన నీవిషయము స్పష్టపడగలదు. ఐశ్వర్యవంతుల కొక పిచ్చినమ్మకము గలదు - 'నష్టమైన వీర్యము గారెలు బూరెలు మొదలగు దరిష్టపదార్థములు తిన్న తిరిగి పూర్తియగు'నని. కాని అట్లు తలంచుట వారి మాధ్యమును వెల్లడిపరచుటయేగాని వేరొండుగాదు. ఏలయన గొప్పసాండ్లోలు, బాగుగా శరీరకష్టము జేయువారు తిన్నను జీర్ణము గానటువంటి గరిష్టపదార్థములు దివ్యారాత్రములు భోగవిలాసములలో పడి కొట్టుకొను సోమరులకు - నిర్వీర్యులకు ఎట్లు జీర్ణమగును? జీర్ణము గాకసోగా పైపెచ్చు మిగిలిన కొంచెము వీర్యమును నష్టముజేయును.

“ధాతుక్షయాత్ స్త్రీశ్చై రక్తే మందసం జయాతే ౭నలః.”

అనగా ధాతువు - వీర్యము - నష్టమైన రక్తముచెడి బలహీనమగును. అందువలన జఠరాగ్ని - ఆకలి - మందగించును. ఆకలి మందగించిన మనుజుని యారోగ్యమునుగూర్చి చెప్పవలసిన యగత్యములేదు. ఇది ఆయుర్వేదముయొక్క సిద్ధాంతము. బలోత్తేజక పదార్థముల తినుచు తమయందున్న వీర్య

మునంతటిని నాశన మొనర్చుకొనువారు యెండిపోయిన
యెముకల తినుచు నవి గుచ్చుకొని తన సెలవులనుండి
స్రవించు రక్తమును పానముసేయుచు నీ బొమికలనుండి
యీ వేడిరక్తము లభించుచున్న దని సంతోషించు శ్వాసము
పగిది సంతసించుచున్నారు. ఆహా! బుద్ధిమంతులారా!
మీ ధీశక్తినిగూర్చి చెప్పుట కా యాదిశేషనైకైన తరము
కాదుకదా!

కాబట్టి సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించి
వీర్యరక్షణోపాసకులయి దాస్యవిముక్తి నొంది స్వాతంత్ర్య
మును బడసి స్వర్గసుఖముల నందగోగు ప్రతివ్యక్తియు
వీర్యమును నాశనమొనర్చి జీవచ్ఛవములనుగ తయారుజేయు
మసాళాలు, కారము మొదలగు గర్హపదార్థములకు సర్వధా
దూరముగా నుండవలయును. మఱియు సదా తేలికయైన
శుద్ధాహారమును మాత్రము తేలికగా తినుచుండవలయును.
కారము మొదలగు మసాళాలు అమితకామోజ్జేజకములు.
మిరపకాయలకారము వీర్యమును నాశనమొనర్చుటకు నిదా
నము. వీర్యమును పల్చనజేసి నాశనమొనర్చుటలో నీకా
రమునకు సరిసమానమగు వస్తు వెద్దియు నీప్రపంచమున లేద
నుట అతిశయోక్తి గానేరదు. ఈ కారమును వాడుటవలనే
ముక్కుపచ్చలారని పసిపాపలకు సహితము శుక్లనష్టరోగ
ములు జనించుచున్నవి. కాబట్టి మానవలక్షణముల పాడొన
రించి నిర్వీర్యులుగా జేయు నీఘోరశత్రువును క్రమముగా
అథవా అకస్మాత్తుగా నాశన మొనర్చుడు. అభ్యాసముచే.

నంతయు సులభసాధ్యమగును. కాని దృశ్యచిత్తులయియుండు
టవసరము.

ఎల్లన్నదాని నట్లే తినుట మిగుల శ్రేష్ఠతమము. రూ
పము మార్చబడినపదార్థము లారోగ్యమునకు హానిని కలిగిం
చును. పచ్చిగోధుమలు, సెనగలు, జొన్నలు, పెసలు, మొక్క
జొన్నలు శనగలు కలిపి తినుట చాలమంచిది. వీనిలో ప్రాణ
శక్తి అధికముగా గలదు. కాని యిప్పటి స్థితిగతుల ననుసరించి
జీర్ణకోశము దుర్బలమైయున్న కారణముచే వండినగాని జీర్ణము
గావు. వండబడిన ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవును. ఎంతెన్నినను శ్రుతి
దీరకపోవుటయే గాక పలురోగముల కాకరమగును. కాబట్టి
వీలయినంతవఱకు ప్రాకృతాహారమునే తినుట సర్వోత్కృ
ష్టము. మెత్తగా విసరినపిండికంటె బరకగా విసరినపిండి శ్రేష్ఠ
ము. అందును పొట్టుతోగూడినది సర్వోత్తమము. పొట్టుతో
గూడిన పిండికంటె నూకశ్రేష్ఠము. నూకకంటె జొన్నలు
పెసలు, గోధుమలు శనగలు, మొక్కజొన్నలు శనగలు కలిపి
గుడ్డలుగావండి తినుట మంచిది. యవలుకూడ వండితినుట మం
చిదియే. మరచియ్యముకంటె దంపుడుబియ్యము మేలు. వీని
యన్నింటికంటె పాలు శ్రేష్ఠము. అందును ఆవుపాలు సర్వో
త్తమము. పాలకంటెను పండ్లు శ్రేష్ఠతమము.

ఫలాహారము అతిప్రాకృతికమైనట్టిదియు, ప్రాణశక్తి
తో పరిపూర్ణమైనట్టిదియు నయి యున్నది. ఫలములు ప్రకృతి
ననుసరించి సూర్యునిచే పక్వమగుటవలన వానియందు విద్యు
చ్ఛక్తి అధికముగా గలదు. అందువలన ఫలాహారి కేవిధమైన

నోగములంటవు. ఫలాహారమువలన బుద్ధిచురుకుదనము వహించును. వీర్యము వృద్ధియగును. కామవికారము లడుగంటును. మనస్కాంచిన మహర్షులు తేజ, ఓజ, శాంతి, బ్రహ్మచర్యవ్రత పాలనాది దైవికసామర్థ్యములతో సుసంపన్నులయి యుండుటకు కందమూలఫలాహారమే ముఖ్యకారణము. వారిజ్ఞానసామర్థ్యములగాంచి నేటికిని ప్రపంచము కంపించుచునే యున్నది. అట్టి తేజోమూర్తులసంతానమై యుండియు, ప్రాకృతనియమోల్లంఘన మొనర్చి, నిర్వీర్యులమై తదనిష్ఠప్రభావమున నిన్నియమముల గుఱచుచుంటిమేగాని వేరొండుగాదు. కాబట్టి మన పూర్వులవలె సదాచారులమై బుద్ధిమత్తయు తేజస్సామర్థ్యాది సద్గుణములు నలవరచికొని దాస్యవిముక్తిని పొంది స్వతంత్రులమై సర్వసుఖముల ననుభవింపుచు వెలుగొందవలెనన్న వీలయినంతవరకు ప్రాకృత సాత్వికాహార పరులమై బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పరిపాలించవలయును. సదా శుద్ధమైన యాహారమును తేలికగా తినుచుండవలయును. ప్రతికబళమును బాగుగా నమలి మఱి తినవలయును. ఉప్పు కారము మొదలగు మసాలాల పూర్తిగా త్యజించవలయును. చెడ్డతలంపులపొంత బోక సదా మనశ్శుద్ధిచే నొప్పవలయును. ఇట్లు కొంతకాలమైన చేసి తదనంతరము పరీక్షించుకొన్న కొన్నిదైవికలక్షణముల గాంచగలరు.

సోదరులారా! శ్రీ లక్ష్మణమూర్తిగర వర్షములవలకు ఫలాహారినై యుండి హనుమంతునివలె బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలించుటచేతనే ఇంద్రజిత్తును జయించగలిగెను. కాబట్టి

ఫలాహారులై యింద్రియముల జయించి దాస్యవిముక్తిని పొంది స్వాతంత్ర్యమును బడసి స్వర్గసుఖముల ననుభవించుటకు ఫలాహారులు అథవా ప్రాకృతాహారపరులు గండు. ప్రథమమున కొన్ని రోజులవఱకు ఉష్ణకారములను నెమ్మదిగా కొద్దికొద్దిగా తగ్గించి అటుపిమ్మట పూర్తిగా త్యజించి అప్పుడు ఒకపూట ఫలాహారము నైనను అథవా ప్రాకృతాహారమునైనను తినుటకు ప్రారంభించుడు. అట్లు కొన్ని రోజులు గడచినపిమ్మట నే యాహారమునైనను తినుటకు వీలు గలుగును. కాని ఒక్కసారిగా నేపనిచేసినను లాభమునకు బదులు హానియే కలుగును. నిశ్చయము. మఱవకుడు.

“ఫలాహారమువలన ఆరోగ్యము, దీర్ఘాయువు, బలము, బుద్ధి, శాంతి, ధైర్యసాహసాదులు వృద్ధియగును.”

“ఫలాహారమువలన మలబద్ధము, నిర్బలత, మలవికారము, జ్వరము మొదలగు రోగములు నాశనమగును.”

“ఫలాహారమువలన మనస్సు శాంతి నొంది సత్కర్మలు చేయుటలో మగ్నమగును. వీర్యము బలోపేత మగును. కామశక్తియొక్క ప్రేరణ అణగదొక్కబడును. ఇంద్రియజయము లభించును. దానివలన నన్నియు సులభసాధ్య మగును.”

—♦ దుగ్ధాహారము ♦—

ఇది ఫలాహారముకంటె కొంచెము తక్కువగను, యితరాహారములకంటె మిగుల శ్రేష్ఠముగను పరిగణింపబడు

చున్నది. వైద్యశాస్త్రములన్నింటిలో దీని ప్రశంస గలదు. ఆంగ్లేయవైద్యులిపు డీపాలతో ననేకరోగములను బాగుచేయుచున్నారు. ఆహారయోగ్యపదార్థములలో పాలకు మించినది లేదనవచ్చును. మహర్షులు సహితము గోవులను తమవద్ద నుంచుకొని పోషించుట కిదియే ముఖ్యకారణమై యుండవచ్చును. ఏది యెట్లున్నను పాలు మిగుల సాత్వికాహార మనుటలో నావంతయు సందేహము లేదు.

కేవలము పాలు త్రాగియే జీవింపవచ్చును. పాలు త్రాగిన వీర్యరక్షణ జరుగనేర దని కొందఱు అందురు. కాని అటు లనుట పొరపాటు. ఏలయన అప్పుడు పిండినపాలు నడ పోసి కొద్దిగా త్రాగిన కామవికారము లడుగంటును. స్వానుభవము. మఱియు -

“పీయూజోఽభినవే షయః.”

అనగా అప్పుడు పిండినపాలపేరు పీయూషము. ఇచ్చట గోక్షీర మనియే గ్రహింపుడు. కాని కారము మొదలగు గరిష్టపదార్థములకంటె గేదెలు మొదలగు వాని పాలు యెన్నియో మడుంగులు శ్రేష్ఠము. పాలనిచ్చెడి గోవులు మొదలగు పశువులు శుద్ధమైన యాహారమునే తినుచుండవలయును. పాలమువెంట తిరిగి మేయుట మిగుల శ్రేష్ఠము. కట్టివేసి మేపు పశువులపాలు ఆరోగ్యమునకు భంగమును కలిగించును. మఱియు బజారులలో నమ్మబడుపాలు త్రాగిన తొందరగా రోగములు పుట్టును. కాబట్టి బజారులలో

నమ్మబడు పాలు, నేయి మొదలగు పదార్థములగాని, అట్టి వానితో తయారుచేయబడు మిఠాయి మున్నగు నితరవస్తువులనుగాని యెన్నటికిని దినకూడదు. అటువంటి పదార్థముల నేవించుట యెల్లరోగములు కొనితెచ్చుకొనుటకే యని తలంపుడు. ఇప్పుడు దేశములో ప్రబలియున్న కాఫీహోటళ్ళను, వాని యజమానులను, అందు పనిచేయువారిని చూచినచో నీ విషయములన్నియు బాగుగా బోధపడగలవు. కాఫీహోటళ్ళలో పనిచేయువారి దుస్తులు, వారు నమలు పొగాకు, వారు ముక్కునుండి తీసి దేహమునకు రాచుకొనుట మొదలగు అనారోగ్య అనాచారచేష్టలు, యజమానులు పొగాకుతో కలిపివేయు తమ్మలము మొదలగు వానిని చూచిన ప్రాణము తల్లడిల్లిపోవును. బళా! ఇటువంటివారిచే బజారులలో నిల్వచేసి అమ్మబడు పదార్థములు తిని యింద్రియలోలుడును, రోగియు కాకుండ నెవ డుండగలడు? ఎవ్వడు నుండజాలడు. కాబట్టి కాఫీహోటళ్ళ నమానవుని ఆయురారోగ్యములను భస్మమొనర్చ మూర్తివంతమైన శ్మశానవాటిక లనుకొనుడు. నిశ్చయము. మఱువకుడు. మేలుకొనుడు. సావధానులు కండు. భారతమాత యొక్క దాస్యవృత్తిని తొలగించి, పూర్వపు గౌరవ మర్యాదలను కాపాడుటకు యింద్రియముల జయింపుడు. స్వతంత్రులగుడు. అప్పుడే సర్వవిధముల ముక్తిగలుగును. జిహ్వాచాపల్యమును జయించక దాస్యవిముక్తి కలుగ నేరదు. సత్యము.

—♦ మాంసాహారము ♦—

ఇది అన్నిటికంటె నధమమైన రాక్షసాహారము. మాంసాహారులు బహువికారములపా లగుచున్నారు. అడవి జంతువులయిన పులి మొదలగు వానియొక్కయు, నిశాచరులయొక్కయు ఆహారమగు యీ మాంసము మానవునికి ఆహార మెన్నటికిని గాదు. అట్టి మాంసాహారమును సేవించి మనుజు లడవిమృగములకంటెకూరు లగుచుండిరి. మాంసాహారి సదా చంచలచిత్తుడై కామక్రోధాదులతో తాండవమాడుచుండును. ఈవిషయము పులి, పిల్లి మొదలగు మాంసాశనముల పరికించిన బాగుగా తెలియగలదు. అవి మనుజుని వంక సదా చంచలదృష్టితో చూచుచుండును. కాని శాకోదనములయిన గోవు, యెద్దు మున్నగు పశువు లెంత శాంతదృష్టితో చూచునో యించుక పరికింపుడు. మాంసాహారి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమును దాస్యవిముక్తిని నెన్నటికిని పొందజాలడు. విచారించి చూచిన అనుభూతము కాగలదు. అపవాదమును పొందుట మూర్ఖతయేగాని వేరొండు కాదు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము, సదాచారము గల్గి తన్ములమున దాస్యవిముక్తిని పొంది స్వాతంత్ర్యమును బడసి స్వర్గసుఖముల ననుభవింపగోరు ప్రతివ్యక్తియు మద్య మాంసాది మాదకవస్తువుల త్యజించి సంపూర్ణగా శాకాహారి కావలయును.

—◆ ని జ మై న యా హా ర ము ◆—

ఆహారమునకును, బుద్ధికిని మిక్కిలి దగ్గరసంబంధము గల దని యింతకు పూర్వము చెప్పియే యుంటిమి. సాత్వికాహారమువలన బుద్ధిగూడ నిస్సందేహముగా సాత్వికగుణ పేతమగును. కాని భోజనసమయమున పవిత్రమైన బ్రహ్మచర్యవ్రతవిషయము నవశ్యము విచారించవలయును. ఏల యన పవిత్రమైన విచారము లే ఆత్మకు నిజమైన యాహారము. సాత్వికాహారముతో పాటు సాత్వికాలోచనలు గూడ ముఖ్యము. అట్లుగాక దురాలోచనలతో గూడియున్నచో భోజనముచే కలుగదగిన సాత్వికపరివర్తనము కలుగక వ్యర్థమగును. నిశ్చయము. భోజనసమయమునందలి యాలోచనములబట్టియే బుద్ధి తనంతట నదియే మారిపోవును. ఇది మహాపురుషుల యొక్క స్వానుభవసిద్ధాంతము. ఎందుచేత ననగా ఆహారము యొక్క రసముద్వారా ఆవిచారములు ప్రతినాడిరోను ప్రవేశించి శరీరమంతట వ్యాపించును. స్థూలభోజనముకంటె సూక్ష్మాహార మెన్నియో రెట్లు శ్రేష్ఠము. ఇది ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతము. కాబట్టి భోజనసమయమున పవిత్రమైన, నిర్భయమైన, శాంతమైన, ఈశ్వరీయభావోపేతమైన ఆలోచనలు కలిగియుండవలెను. దుష్టవిచారములతో గూడియున్న దుష్టదును, సద్విచారములు గలిగియున్న సజ్జనుడును అగుట నిశ్చయము, సందియములేదు.

“శ్రద్ధామయో ఽయం పురుషో

యో యః శ్రద్ధ సస్థ ఏవసః॥—భగవద్గీత. ఆ ౧౭. శ్లో ౩.

అనునట్లు విచారము లేకుండునో అటులే వాతావరణము వాని కన్నివైపుల నిర్మాణమగును.

కాబట్టి సదాసద్విచారములతో గూడియుండుట, శాంతి పూర్వకముగా స్వపరకీయోన్నతులకొరకు పాలుపడుట మాననలక్షణమై యున్నది. నిత్యము భోజనసమయమున సద్విషయముల విచారించగలిగినచో బహుసులభముగా నీకార్యముపైన చెప్పబడిన విషయము సఫలీకృతము కాగలదు.

—♦ భోజనము - తన్నియమములు ♦—

కేవలము రెండు పర్యాయములు మాత్రమే భోజనము చేయుట మంచిది. ఉదయము గం ౧౦ ల నుండి గం ౧౨ లకు లోపలను, రాత్రి ౮ లకు లోపలను, భోజనము చేయవలయును. ప్రోద్బుధోయి తిండితిన్న స్వప్నదోషపిశాచము పట్టుకొనును.”

“రోజున కొక్క పర్యాయమే భోజనము చేయుట సర్వోత్కృష్టము. “ఏకభుక్త స్సదారోగముక్తః” రాత్రి ౮ లకులోపల కొద్దిగా పంచదార కలిపినపాలు నెమ్మదిగా త్రాగుటయును మంచిదే. కాని వేడిపాలు త్రాగిన స్వప్నదోషరోగము పట్టుకొనును. కాబట్టి బాగుగా చల్లారబోసి త్రాగవలయును.”

“మిక్కిలి వేడిగల - నోరుపట్టలేని వేడిగల - పదార్థముల నెన్నటికిని తినగూడదు. వానివలన వీర్యము పలచబారి కామోత్తేజము కలుగుచు, అధికమైన శుక్లనష్టము జనించును, పంక్తు తొందరగా నూడి పోవుచు, ప్రేగులు దుర్బల మగును, మలబద్ధరోగము జనించును, నేత్రజ్యోతి మందగించును.”

“సరళమైన నవ్యాహారమే సదా తినవలయును. నానావిధ భక్ష్యభోజ్యములును, నిల్వయున్న పదార్థములును పలువిధములయిన వికారములను వెనువెంటనే పుట్టించును. నిల్వ పదార్థములవలన ఆయుర్బుద్ధులు తేజము నోజము నష్టమై, సోమరితనము బలాత్కారముగా తలపై నెక్కి మనుష్యుని పాపకర్మలు చేయించును.”

“గొంతుకవలె కెన్నడు తినకూడదు. అందువలన స్వపరార్థములు రెండును నాశనమగును.”

“అలసియున్నపుడు మాత్రము తిండి తినగూడదు.”

“భోజనానంతర మొకగంట అథవా కనీస మొకగంట మైనను విశ్రాంతి తీసికొనక యేపనిని చేయగూడదు. అట్లుగానిచో రోగము లాక్రమించి అకాలమృత్యువున కప్పగించును.”

“చిడుముడిపాటుతో తిన్నతిండి తిన్నగా జీర్ణముగాదు. క్రోధమువలన అన్నము విషముగా మారిపోవును. కాబట్టి భోజనముచేయు సమయమున కడుసంతోషముగా నుండవలయును.”

“ఉప్పు, కారము, మసాలాలు, కాఫీ, టీ మొదలగు అపేయ అఖాద్య పదార్థముల సర్వదాత్యజించవలయును. ఏలయన వీనివలన మనస్సు యింద్రియములు చంచలములగును. వీని సేవించువా డెన్నటికి వీర్యమును రక్షణజేయజాలడు.”

“భోజనము చేయునపుడు మంచినీళ్ళు త్రాగగూడదు. ఏలయన అట్లుచేయుట ప్రకృతివిరుద్ధము. భోజనానంతర మొక తాళిమంచినీళ్ళు త్రాగుట మిగుల శ్రేష్ఠము. కాని భోజనము చేయునపుడు మధ్యమధ్య జలముత్రాగుటకూడ మంచిదే నని కొందఱి మతము.”

“భోజనముచేయుటకు ముందు కాళ్ళు చేతులు ముఖము బాగుగా కడగవలయును. అందు గోళ్ళను చిశేషముగా శుభ్ర పరచవలయును. ఎందువల్ల ననగా వానియందుండు మలము విషముకంటె నధికముగా చెరుపును కలుగజేయును.”

“భోజనము నియమిత సమయమునందు మాత్రమే చేయుచుమధ్య నేమియు తినకూడదు.”

“దారినడచుచు గాని నిలబడిగాని పరుండిగాని భోజనముచేయుట చిరుదిండ్లుతినుట సర్వదా అనుచితమైనపని.”

“ప్రాతఃకాలమున చల్లు లారగించుట ఆరోగ్యమునకు భంగకరము.”

“భోజనముచేయు ప్రదేశము పరిశుభ్రమై వెలుతురు గలిగి యుండవలయును. అపవిత్రస్థలములలో కూర్చుని తినుట హానికరము. దీని నెన్నటికి మఱవకుడు.”

“భోజనానంతరము నూరు అడుగు లిటు నటు తిరుగుట మిగుల మంచిది. భోజనము చేయగనే పడకకుర్చీపై పరుండుట మంచిదిగాదు. అందువలన మిక్కిలి హానికలుగును. పరుగెత్తిన ప్రాణహానికూడ కలుగవచ్చును.”

“స్వచ్ఛమైన చల్లనినీటిని మాత్రమే త్రాగుచుండవలయును. నూత్నజలమున ప్రాణశక్తి నిండియుండును. జలమునకు “జీవన” మని పేరుగలదు. నిజముగా జలమే జీవనమునకు ముఖ్యాధారము. ‘నీరే ప్రాణాధారము’ అను సుమతి నుడువులందరెఱింగినవే. భోజనముకంటెను జలమున కధికమహత్తుగలదు.”

రోజుకు కనీసము మూడుశేర్ల నీరు త్రాగవలయును. ఏలయన అంత జలమే శరీరమునుండి మూత్ర స్వేదోష్ణముల రూపమున వ్యయమగును. కాని ఋతుకాలముల ననుసరించి తక్కువెక్కువలుగా మారుచుండును. అందువలన నష్టములేదు. కావలసిన నీటికంటె తక్కువ త్రాగిన మలబద్ధరోగములు పుట్టును. మలబద్ధరోగి యధేచ్ఛగా జలము త్రాగినేర్చినచో నా మలబద్ధ పిశాచము బహు శీఘ్రముగా దూరము కాగలదు. కాని అతిగా త్రాగకూడదు త్రాగిన రోగముల జనింపజేయును.

“అతి సర్వత్ర వర్జయేత్.”

“వస్త్రపూతం జలం పిబేత్.”

జలము వడవోసి మఱి త్రాగవలయును. వడియకట్టు గుడ్ల నెప్పటి కప్పుడు శుభ్రము చేయవలయును. ఏలయన

దానిలో సూక్ష్మజీవులు లుండును. విశేషించి కలరా మొదలగు వ్యాధులు పరిబలియున్న రోజులలో ముఱికిగుంటల దగ్గరనున్న బావి నీటిని సదా వడపోసి అటుతరువాత బాగుగా కాచి తిరిగి వడపోసి మఱి త్రాగవలయును. అట్లుచేయక ప్రవర్తించినయెడల రోగములచే నాక్రిమిపబడి అకాల మృత్యువునకు బలి కావలసి వచ్చును. రోగగ్రస్త మగుటకు కారణము దూషితజలపానమే. కాబట్టి సావధానముగా నుండుడు.

జలము కొద్దికొద్దిగా పాలవలె త్రాగవలయును. త్రాగునపుడు క్రిందిపండ్లను పైపండ్లను కలుపుటవలన జలమందు గల ప్రాణశక్తి బాగుగా గ్రహించబడును. దంతములు దృఢముగ నుండును. మఱియు నీటియందు ముఱికి లోనికి పోజాలదు.

దప్పిక నెప్పుడు ఆపకూడదు. ఏలయన దానివలన జీననశక్తి నాశనమగును. అందుచేత మనుజు డల్పాయుష్కుడగును.

దప్పిక జలముతోనే చల్లార్చవలయును. కాని సోడా, లిమినెడ్, మంచుగడ్డ మొదలగు అపేయపానీయములతో గాదు. అట్లుచేయుట ప్రకృతికి విరుద్ధము గాన సుఖము దూరమగును.

భోజనము చేయునపుడు జల మేమాత్రము త్రాగకూడదు. ఏలయన అట్లుచేయుట ప్రకృతికి సర్వథా విరుద్ధము.

తిండి తినునప్పుడు జలము త్రాగు జంతువు నొక్కదాని నైన చూపజాలము. ఆహారముతో నీరు త్రాగకపోయిన బహు లాభములు కలుగును. పాచకశక్తి బాగుపడును. బాగుగా విరేచనమగును. ఉదరము తగ్గిపోవును. గొంతులో మంట నశించును. ఆహారము తక్కువ పట్టును. మతియు పొట్ట పెరుగుట తగ్గి యనేకరోగములనుండి తప్పించుకొనుటకు వీల గును.”

“భోజనము చేయుటకు అలగంట అథవా పావుగంట ముందు ఒక గ్లాసు మంచినీరు త్రాగిన తిండి తినునప్పుడు దప్పికచే బాధపడవలసిన యవసరముండదు. అందుచే ఉదర వృద్ధి తగ్గిపోయి కృత్రిమపు ఆకలి నశించి నిజమైన యాకలి బయటపడును. మంచినీళ్లు త్రాగకుండా తిండి తినుట శీత కాలములో బహుసులభముగా నలవలచుకో వచ్చును.”

“శుష్కపదార్థము తిన్న వెంటనే జలము త్రాగుట ప్రాకృతనియమానుకూలమే యగును.”

“ఒక్కమారుగా శేరు శేరున్నర నీళ్లు త్రాగుట మిగుల హానికరము. అందువలన “బహుమూత్ర” రోగము పుట్టును. దప్పికయగుచున్నపుడు ౨-౩ గ్లాసుల నీరు కొద్దికొద్దిగా సావధానపూర్వకముగా త్రాగుట మంచిది.”

“పరుండిగాని, నిలబడిగాని మంచినీ రెన్నడు త్రాగ గూడదు. ఇది బలహీనతను కలుగజేయును.”

“రాత్రి పరుండుటకు అటగంటముందు చల్లని జల మవశ్యము త్రాగవలయును. మూత్రవిసర్జనముచేసి తదంగ ములను కరచరణములను ముఖమును శుద్ధిపరచుకొని పరుండ నలెను. ఇందువలన చిత్తము శాంతి నొందును. బాగుగా నిద్రపట్టును. స్వప్నదోషము లంటవు. తెల్లవారి బాగుగా విరేచనమగును.”

“ప్రాతఃకాలమున లేచినవెంటనే సూర్యోదయమునకు ముందు ఒక గ్లాసు చల్లని మంచినీరు త్రాగుటవలన రోగి కూడ నిరోగి కాగలడు. విషము నిర్విషమగును. మనసు ప్రసన్నత నొందును. పొట్టపెరుగుట మాని ఆయువు వృద్ధి యగును. జలము త్రాగి కొంచె మాగి వెల్లకిలగా పరుండి నాభి కన్నివైపుల బాగుగా చేతితో రుద్దినచో బాగుగా విరే చనమగును. ప్రాతఃకాలమున జలము అమృతతుల్యముగ నుండును. ముక్కుతో పీల్చిన సకలవిధములయిన నేత్ర రోగములు దూరము కాగలవు. నేత్రదృష్టి బాగుపడును. బుద్ధితీవ్రత కలుగును. నాసారోగము లడుగంటును. వాణ్ణ క్యము దూరమగును. వెండుకలు బహుకాలముదనుక తెల్ల బడవు. మఱియు కర్ణరోగములుకూడ శాంతించును.”

—+ వ్యసనత్యాగము +—

సోమరితనము బీడి, చుట్ట, సిగరెట్ మున్నగు సకల దుర్వ్యసనములకు పితామహుడు. దుర్వ్యసనముగలవాడెన్న

టికిని బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుడై దాస్యవిముక్తిని పొంద
జాలడు.

“పొగాను సేవనమువలన వీర్యము పలుచనై పుంస్తవ్య
ము క్షీణించును; పిత్తము చెడిపోవును; నేత్రజ్యోతి మంద
గించును; మస్తిష్కము, రొమ్ము బలహీనమగును; దగ్గు,
శ్వాస, శ్లేష్మకఫములు వృద్ధియగును; సోమరితనము, హృద
యము కొట్టుకొనుట, చింత, అనిద్ర మొదలగు దుర్గుణములు
పెంపొందును; మఱియు నోటినుండిను ర్వాసన బయలుదేరును;
శారీరక, మానసిక, ఆర్థిక, సామాజిక ఉన్నతులకు మిక్కిలి
హానికలుగును; పవిత్రమైన వాయువును విషముగా మార్చి
లోకులకు మిక్కిలి హానిని కలిగించును. ఈ విధముగా జనులు
ఆరోగ్యనాశన మొనర్చుకొనుట మహాపాపము.”

“చుట్టకాల్చుకున్న విరేచనము కాదని కొందఱు మహా
శయ్య లందురు. కాని అట్లనుటకు వారిభ్రమయే కారణము
గాని వేరొండుగాదు. దీనివలన ప్రేగులు బలహీనమగును.
అటుతరువాత కొన్నిరోజులకు చుట్ట, బీడి కాల్చనిదే విరే
చనముకాదు. పరమపవిత్రమైన మానవగేహము నెటువంటి
ఘోరపిశాచమునకు నివాసముగ జేయుచున్నారో చూడుడు!
ఇట్టిస్థితియే మాదకవస్తువుల సేవించువారి కందఱకు. సంభ
వించును. కాబట్టి ఉన్నతి పొందగోరు ప్రతివ్యక్తియు వీర్య
మును - అథవా మానవలక్షణముల పాడొనరించు ఈ దుర్వ్య
సనములను దగ్గరకు రానీయగూడదు.”

“పూర్వము దుర్వ్యసనములలో దగులుకొన్నవారు రాక్షసులనబడుచుండిరి. నేడట్టి ఆర్యజాతీయందే రాక్షసకృత్యము లొనరించువారు నూటికి తొంబదితొమ్మిది మంది గల రనుట యతిశయోక్తి కానేరదు. దుర్వ్యసనములలో చిక్కుకొనువారు వీర్యరక్షణోపేతులై సఫలమనోరథులెన్నటికి కాజాలరు. నిశ్చయము. ఏచిన్నదుర్వ్యసనమైనను వీర్యనాశనమునకు గొప్పకారణమగుచున్నది.”

“సభ్యత, శిక్షగల దేశములలో నిప్పు డీ మాదకద్రవ్య సేవనము మిగుల తగ్గుచుండెను. అనేక దేశములలో దీనినిమిత్రము కఠినమైన శాసనములు నిర్ద్రింపబడెను. చీనా, జపాను, ఆఫ్ఘనిస్తాను మొదలగు దేశములయొక్క స్థితిగతుల నించుక పరికింపుడు. జపానులో 20 వర్షముల వయస్సుగలబాలుడు చుట్టబీడి సిగరెట్లత్రాగుట చూచిన వెంటనే వాని తల్లిదండ్రులకు జరిమానా వేయుదురు. ఆఫ్ఘనిస్తానులో మాదకవస్తువుల సేవించు వానికి రు 50 లు శిక్షవేయవలయు నని ఈమధ్య కొలదికాలముక్రింద నొక శాసనము నిర్ద్రింపబడెను. హేప్రభో! ఇటువంటి సామాజికప్రబంధము భారతదేశమునం దెప్పుడు జరుగును? మేము బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకులము శూరాగ్రేసరులమునయి ఎప్పుడు దాస్యవిముక్తిని పొందుదుము?”



—♦ ఆ డం బ ర శూ న్య త ♦—

“ఇక్కాలమున పాశ్చాత్యసభ్యతయొక్క వాయువు పీచుటచే సమాజమునం దాడంబరము ప్రవేశించెను. జీవితమును సరళముగ నుంచవలసిన విద్యార్థు లీ యాడంబర పిశాచమునకు లోనైరి. ఆడంబరమువలన మానవుని ప్రతిష్ఠ వృద్ధియగుననుట వట్టిభ్రమయేగాని వేరుగాదు. సరళస్వభావులై పవిత్రాచరణగలవారు మాత్రమే ఈప్రపంచమున సభ్యులును శ్రేష్ఠులును కాగలుగుచున్నారు.”

“ఆడంబరముగల స్త్రీపురుషులలో ప్రియకేసుగ నవివేకుల నధికముగ చూచియున్నాము. ఆడంబరము స్వయముగ వ్యభిచారమువంకకు లాగగలదు. ఆడంబరము వికారములకు మూలబీజము.”

“వ్యర్థముగ వస్తువులతో శరీరము నలంకరించుట, అంగములను వికార మొనర్చుటయే, ఆడంబరము; ఇటువంటికార్యములు చేయువా రవివేకులయి దురాచారు లగుదురు; అగుచున్నారు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము సల్పి, దాస్యవిముక్తిని పొందగోరు ప్రతివారు నానావిధములయిన అప్రాకృతాడంబరములకు దూరముగ నుందురుగాక! దీనియందే వాస్తవిక కళ్యాణలక్షణములు గలవు.”

“ఈదేశమునందలి ప్రాచీననివాసులు తరుచుగా ఆడంబరశూన్యులయి యుండెడివారు. వారు ఆడంబరములకెన్నడు దాసులైయుండి యెరుగరు. వారు సకలైశ్వర్యములతో తుల

దూగుటకు వారి ఆడంబర రాహిత్యమే ప్రధానకారణము. కాబట్టి భారతీయులారా! మేలుకొనుడు; ఆడంబరరహితు లగుడు; సకలైశ్వర్యసద్గోపేతుడై సర్వసుఖము లపొందుడు.”

—♦ మృత్యుభయము ! —

“అజరామరవత్ప్రజ్ఞో, విద్యామర్థః చ చింతయేత్,
గృహీత ఇవకేశేషు మృత్యునా ధర్మమాచరేత్”.

“ఇది యెల్లరు నెఱిగినదియే. పుట్టినదెల్ల యేదోయొక రోజున తప్పక మరణించును. రామకృష్ణులవంటి అనతారపురుషులనుకూడ మృత్యువు వదలలేదు. ఇక సాధారణ మనుజుల గూర్చి చెప్పవలసిన దేమిండును?”

“భయములన్నింటిలో మృత్యుభయము మిగులగొప్పది. దేనికి భయమొందసివాడుకూడ మృత్యువనగా భీతిల్లును. కాబట్టి కామవికారము జనించినపుడెల్ల మృత్యువును దలచుకొని భయపడిన కామవికారము లడుగఁటలును. వీర్యము కాపాడబడును. మరియు నట్టిసమయమున మృత్యువును తప్పించుకొనుట కడుదుస్తరము గాన, ఇంద్రియలోలుడను గాక బ్రహ్మచర్యవ్రతస్థుడనై మృత్యుదేవతను దూరము చేయగలనని చింతించవలయును. అనగా వీర్య మెంత నాశనమొనర్చిన నంత త్వరితగా మృత్యువాసన్నమగును. కాబట్టి యెక్కువకాల వివాహపంచమున జీవనుతోనుండునట్టి కార్యములు చేయవలయును.”

“మృత్యుభయము గలవా డెన్నటికి సోమరి యైతిరుగు.

టకు వీలుపడదు. అట్టివాడు సదా పరోపకారమునందే మిగుల
యై యుండును. ఏ జీవజంతువునకు కష్టముకలుగు కార్యము
లుచేయుటకు సహించడు. సద్వ్యవహారములందును, ధార్మిక
కార్యములందును తగులుకొని యుండును.”

—♦ దై ని క వ్యా యా మ ము ♦—

“శరీరోపచయః కాంతి గ్లాతాణాం సు విభక్తతా
దీప్తాగ్ని త్వ మనాలస్యం స్థిరత్వం లాఘవం మృజా
శ్రమస్థమ సిపాసోష్ణశీతాదీనాం సహిష్ణుతా
ఆరోగ్యచాది పరమం వ్యాయామా నుపజాయతే.”

“వ్యాయామముచేయుటవలన శరీర కాంతివృద్ధియగును.
సర్వాంగములు దృఢపడును. అగ్ని దీప్తి, నిద్రాలస్యము, స్థిరత,
స్ఫూర్తి, నీరోగిత, అశ్రాంతి శీతోష్ణాదిసహిష్ణుత్వ, ఉత్త
మారోగ్యము లభించును.”

“వ్యాయామమహత్వము నీడేశీయులలో నెరుగని
వారు లేరు. పూర్వ మీ వ్యాయామమువలన హిందూజాతి
పెక్కులాభముల పొందెను. వర్తమానమునందుకూడ నేదో
యొక వ్యాయామము చేయువారు గలరు. వ్యాయామము
శరీరమున కన్యుతస్వరూపము. ఇదియేసమస్తకర్మలకు సాధన
ము, వ్యాయామమువలన దుర్బలేంద్రియములు సహితము
బలసమన్వితము లగుచున్నవి.”

“సకల వ్యాయామములలో దేశీయవ్యాయామము
సర్వోత్తమము. వ్యాయామము వీర్యరక్షణకుకూడ పరమో

త్తమ సాధనము. వీర్యరక్షణోపాసకుడు గానివా డెన్నటికి వ్యాయామమున సఫలత గాంచనేరడు. నియమాపూర్వకముగా నొక సంవత్సరకాల మేదో యొక వ్యాయామము చేసినచో శరీరము సుందరమై బలిష్ఠమగును. స్వానుభవము. పరీక్షించి చూడవచ్చును. బ్రహ్మచర్యవ్రతులకు వ్యాయామము మిగుల నుపకారి.”

“వ్యాయామము రెండు వేళల అథవా ప్రాతఃకాలమునం దవశ్యము చేయవలయును. వ్యాయామము చేసినపిమ్మట కొంతసేపాగి కొద్దిగా జలపానము చేయుటమంచిది.”

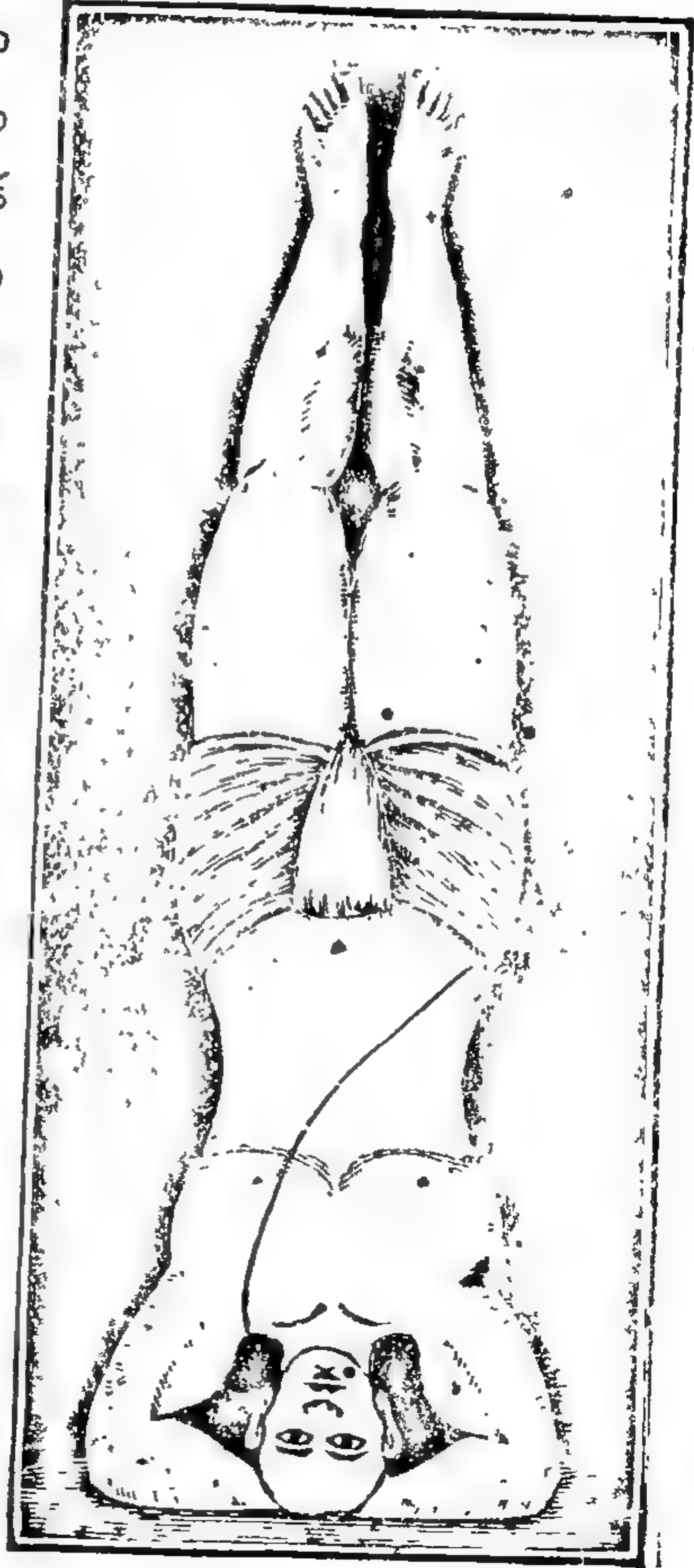
“దైనిక వ్యాయామము వలన మనస్సు శాంతప్రసన్న మగును. కఠినమైన కార్యములుకూడ సులభమగును. ఇంద్రియ జయము లభించును. విషయోపభోగములందు నిర్లిప్తత ప్రాప్తించును. పలువిధములయిన మానసిక శారీరక దుఃఖములు దూరమగును. కాని దానికిని నియమ ముండవలయును.”

“అతి సర్వత్ర వర్జయేత్.”

—♦ శీర్షాసనము ♦—

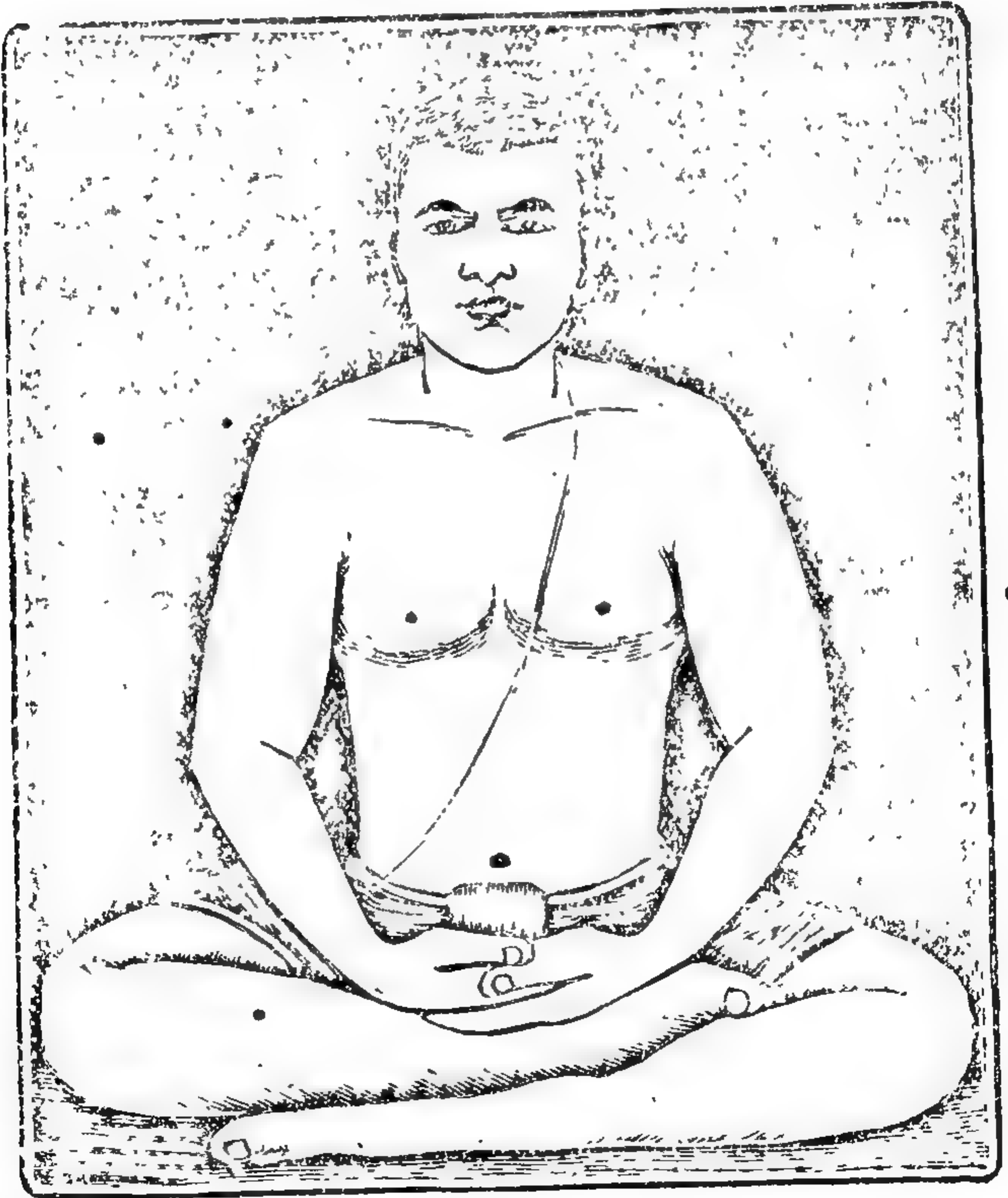
తలక్రిందుగా నిలబడుటచే దీనికి శీర్షాసన మని పేరు. నేలమీద మిగుల మెత్తనై నటువంటి పైయుత్తరీయమును చుట్టగా చుట్టియుంచి దానిపై తల నుంచుడు. ఆచుట్టకొంగుళముల మందముగా నుండవలయు. లేనియెడల మస్తకమునకు మిగుల బాధ కలుగును. తలకు వెనుకప్రక్కగా రెండువైపుల రెండుచేతులతో తలను పట్టుకొనుడు. పాదము

లను తిన్నగా పైకి చాచుడు. తలను గోడతో సమసూత్రముగా నుంచుడు. మొదట నీయాసనము గోడసహాయముతోగాని మిత్రిని యాధారముతోగాని వేయవలయును. అభ్యాసమగువీటకట్లు చేసినచో తరువాత గోడతోగాని మిత్రినితోగాని యవసరముండదు. శాగుగా నభ్యాస మైనపిదప కాళ్ళను ముందా నెనుకలకు ప్రక్కలకు వీలయిన స్థైర్యప్రవృత్తును. ఆరంభములో ౧-౨-నిమిషములు దీని నభ్యాసము చేయవలయును. వారమున కొక పర్యాయము నిమిషముల నధికము పఱచుచు ౨-౩ నెలలలో అటగంట వఱకుండవచ్చును. దీనిచే ననేకలాభములు కలుగును. కాని ముఖ్యలాభము వీర్యరక్షణ. దీనిచే నేవిధమైన హాని కలుగదు. ప్రతిదిన



ము అటగంటవఱకు 6 మాసము లీయాసనమును అభ్యాసముచేసిన వీర్యము నప్తమగుట మాయమై స్థిరరూపమును దాల్చును. అనుభవము కాగలదు. ఈ ఆసనమును స్త్రీలు కూడ వేయవచ్చును.

—◆ సిద్ధాసనము ◆—



ఎడమకాలి మడిమను గుదాండకోశముల మధ్యను
కుడికాలి మడిమను యింద్రియమునకు పైభాగమునందును
గడ్డమును నామగుంటయును ఉంచి శరీరమును నిక్కించి
దృష్టి భూమధ్యమం దుంచి కూచుండుట సిద్ధాసనము.
దీని మాహాత్మ్యము మిగుల గొప్పది. కాని ప్రస్తుతవిషయము
నకు అనగా వీర్యమును రక్షణజేయుట కిది మిగుల. సహాయ
కారి. ఆజన్మచరణ పర్యంతము బ్రహ్మచర్య వ్రతమును
పాలించువారి కీయాసనము మిక్కిలి తోడునీడగా నుండును.
ఈ సిద్ధాసనమువలన కామవాసనశగ్గి వీర్యవికారములు
దూరమగును. కాబట్టి గృహస్థు లీయాసనమును నిత్యము
అభ్యాసము చేయగిట్లుదు. కాని అప్పుడప్పుడు అభ్యాసము
చేయుచుండిన మిక్కిలి లాభము కలుగగలదు. ఈ ఆసనమును
స్త్రీలు వేయజనదు.

—♦ పాదాంగుష్ఠాసనము ♦—

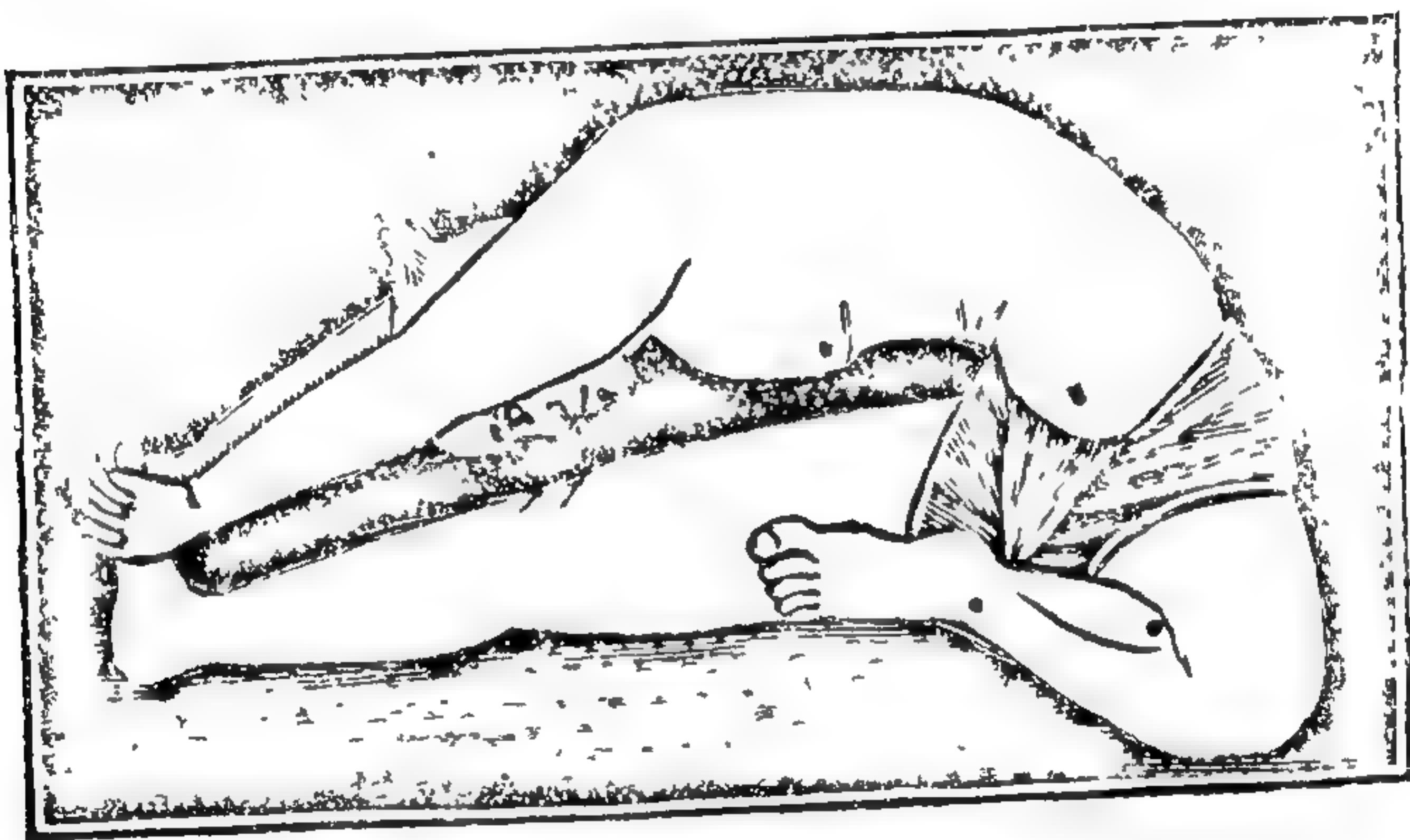
ఏకాలి మడిమనైనను సరే గుదాండకోశముల మధ్య
నానించి దానిపై శరీరభారమంతయు మోపి కూచున్న
నీయాసనము సిద్ధమగును. ఇప్పుడు ఒకకాలి గి వ్రేళ్ళపై
మాత్రమే శరీరముయొక్క భారమంతయు నుండును. పలయన
రెండవపాదము నంచిన మోకాలిపై నుంచవలసి యుండును.
ఆధారమునిమిత్త మొక చేతిని గోడకుగాని మరి దేనికైనను
ఆనించవచ్చును. అభ్యాసమగువఱకు మాత్రమే అట్లుచేయ



వలయును. గుదాండకోశములకు నుద్య ర అంగుళములలో
 వీర్యనాడులు గలవు. వానిని మడిమతో నొత్తి అదుముటచే
 వీర్యము నష్టమగుటమానును. ఇదియే యీ ఆసనముయొక్క
 ముఖ్యలాభము. గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించ గోరువారు
 గాని, గృహస్థులుగాని, ఈయాసనమును నిరంతరము అభ్యా
 సము చేయగూడదు. కాని అప్పుడప్పుడు అభ్యాసము చేసిన
 మిగుల లాభము లొడగూడును.

—♦ జాను శిరాసనము ♦—

ఒక కాలిమడిమను గుదాండకోశములమధ్య మోపి, రెండవకాలిని తిన్నగా ముందునకు సాచి రెండుచేతులతో ఆ సాచిన కాలిపాదమునుపట్టుకొని దానిమోకాలిపై ముక్కును ఆనించి కూర్చొన్న నీయాసనము సిద్ధమగును. ఈవిషయమునుమాత్రము జప్తియందుంచుకొనవలయును. ఏకాలి



మడిమ గుదాండకోశములమధ్య మోపబడునో దాని యతికాలు ముందుకుసాచిన కాలితొడకు ఆనించి బాగుగానదుమవలయును. ఈఆసనమునుకూడ స్త్రీలు వేయకూడదు. ఈజాను శిరాసనమువలన శుక్లనప్టరోగము మాయమై వీర్యము సిరత్వమొందును. మరియు ననేకలాభములు చేకూరగలవు.

—♦ ఊర్ధ్వకర్షణవిధి ♦—

ఈఆసనముల సభ్యాసమొనర్చినచో యావనావస్థలో

సంభవించు వీర్యపాతదోషములు దూరమై వీర్యము ఊర్ధ్వగతి నొందును. ఈ యాసనముల నభ్యాసముచేయునపుడు గుదస్థానమును పై కవశ్యము లాగవలయును. అనగా మూత్రము వచ్చినపు డాపునట్లు యోగ్యముగా పైకిలాగుట అభ్యాసము చేసిన మలమూత్రములు బాగుగా వెడలును. కాని, అయోగ్యముగా చేసినను అథవా హఠముతో నధికముగా పైకిలాగిన మేక పెంటికలవలె మలము ఉండలుకట్టి వెడలును. దీనివలన విశేషమైన నష్టమేమియు కలుగదు; కాని అయోగ్యముగా చేయుచున్నామనెడి గుర్తు తగులును. సమానముగా గుదస్థానముతో సహా ఉపస్థేంద్రియ ప్రదేశమును పైకిలాగవలయును. అందువలన మలబద్ధము, అజీర్ణము మొదలగు దుష్టరోగము లడుగుటను. కొన్ని రోజు లట్లుచేసిన దీని విషయము బాగుగా తెలియగలదు. దీని నితర సమయము లందుకూడ చేయవచ్చును. వీర్యము నూర్ధ్వగతిజేయుటకు దీని నభ్యాసము చేసిన చాలును. కారణములేక యే వీర్యము నష్టమగు రోగులు దీనిని బాగుగా నభ్యాసము చేసినచో నష్టరోగము దూరముకాగలదు. ఇది స్వానుభవము. పరీక్షింపవచ్చును. ఇతరపద్ధతుల నమితముగా నభ్యాసముచేసిన ఇంద్రియములను శిథిలపగచును. కాని ఈ “ఊర్ధ్వ కక్షణ విధి” లో నష్ట దోషములేవియు లేవు. మరియు ప్రతిసమయమున దీని నభ్యాసము చేయవచ్చును. దీనినగు నష్టమేదియు లేదు. మిగుల సరళము; బహులాభకారి. దీని నభ్యసించుటచే మనశ్శక్తి తెలియగలదు. ఆకషణ మెప్పుడుచేయ

బడదో అప్పుడే ఉపస్థేంద్రియ భాగములు, గుదముక్తిందికి జారును. కాని యెప్పుడు పై కాకషణము చేయబడునో అప్పుడు గుదమునుండి నాభివఱకు పైకి లాగబడును. వీనిని పైకిలాగుటవలన మనస్సుద్వారా వీర్యముకూడా పైకిలాగ బడి ఊర్ధ్వగతిజెందును. ఊర్ధ్వరేతస్కుడగు తత్త్వమిదియే. దీనిని బాగుగా నెఱుంగువాగు ఊర్ధ్వరేతస్కులయి అమోఘ వీర్యులు కాగలరు. ఆకర్షణవిధి బాల్యావస్థనుండి వృద్ధావస్థవఱకు చేయవచ్చును. దీని నంతయధికముగా నభ్యాసమొనర్చిన నంతలాభము. ఏవిధమైన నష్టము కలుగదు. నిశ్చయము నమ్ముడు. పరీక్షార్థము చేసి చూతురుగాక !

—♦ పావుకోళ్ళు. ♦—

పావుకోళ్లను ధరించినచో వీర్యరక్షణమునకు మిగుల సాయపడును. బ్రహ్మచర్యవ్రతదీక్ష నొసగునపు డీపాఁ కోళ్ల కూడ నీయబడుచున్నవి. పాదుకలుధరించు సన్న్యాసులు అనేకులుగలరు. పావకోళ్లు కొయ్యతో చేయబడుచున్నవి. ఇందుచే నవి పవిత్రమనుటలో నిసుమంతయు సందియములేదు. ఇంతేగాక పాఁకోళ్ళు దివారాత్రిలయం దెప్పుడైనను శుభ్రముగా కడుగవచ్చును. వీని శీలలు బొటనవ్రేళ్ళయొక్క పెద్దనరము నదుమును. ఈపెద్దనరమునకును . జననేంద్రియమునకును మిక్కిలి దగ్గఱ సంబంధముగలదు. ఆపెద్దనరము తెగినచో మనుజు డొకగంటలో మరణించును. పావుకోళ్ళ శీలలయొక్క

ఒత్తిడినలన వ్యర్థముగాజనించు కామవికారములు శమించును. ఆయొత్తిడి మస్తిష్కముపై గూడ పనిచేయును. కాబట్టి కామవికారబాధ తగ్గును. దుస్స్వప్నగుణము పావలుధరించువారికి బాగుగా తెలియగలదు.

నిత్యము ధరించు పాదుకలు దృఢమైన కొయ్యతో చేయబడి శ్రేణికగా నుండవలయును. వానికివేయు శీలలు గుండ్రముగను పొడవుగను ఉండవలయును. అట్లుగానిచో నేత్రములకు జబ్బుచేయును.

తోలుచెప్పులు తొడుగుటకంటె పాదుకలు ధరించుట ఉత్తమము. అందు సరళతయు గలదు. ఖర్చుతగ్గును. ధర్మరక్షణశీల మేర్పడును. బూటుమొదలగువానిని ధరించు వారిపాదములు సదా మలినములైయుండును. అందువలన ఆరోగ్యముచెడి పలువిధములయిన రోగములు జనించును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలకుల (వీర్యరక్షణోపాసకుల)కు పాదుకలు ధరించుట శ్రేయస్కరము.

పాదుకలు ధరించిన వృషణములు వృద్ధి కాజాలవు. జననేంద్రియమున కవసరమైన యుత్తేజము జనింపదు. మనసు శాంతయుతమై స్వాధీనమందుండును. బుద్ధి, శక్తిసామర్థ్యములు వృద్ధియగును. విషయాసక్తి, దుర్బుద్ధి మొదలగు దుర్గుణములు తగ్గును. ఇదియెల్లను స్వానుభవముచే పరీక్షింపబడెను.

— కాలినడక —

బ్రహ్మచర్యవ్రతరక్షణమునకు కాలినడక మిగుల నుపకారి. అల్పదూరమైనను బండిపైబోవుట నిస్సంశయముగా వీర్యనాశనమునకు హేతువు. తొక్కుడుబండిపై నెక్కుట బ్రహ్మచర్య వ్రతారోగ్యాదులకు మిక్కిలి హానిని కలిగించును. సైకలుపై నెక్కుటవలన జననేంద్రియమునకు క్రిందిభాగము నందుడు నరమునకు ఒత్తిడితగులును. అందుచే పుంస్తవము నశించును. తొక్కుడుబండిపై నమితముగాతిరుగు నానికి మూలశంక, మలబద్ధము, శుక్లనష్టము మొదలగు మొండిరోగములు సంక్రమించును.

సోమరు లెన్నటికి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపజాలరు. ఈవిషయము ధనికులబిడ్డల కనుగొన్న బాగుగా తెలియగలదు. ధనవంతులు రోగిష్టులయి సదాదుఃఖముల ననుభవించుచుండుటకు సోమరితనమే మూలకారణము. పీజగద్రక్షకా! కాలినడకయందలి మాహాత్మ్యము ఈభాగ్యవంతుల కెప్పుడు తెలియును? వీరును దేశమును నెప్పుడుద్ధరించబడనగు? మమ్ము శీఘ్రముగా మేలుకొలుపుదువుగాక! ఇదియే మా అంతియసార్థన.

— అపవాదభీతి —

వీర్యనాశన మొనర్చి దురాచారుడ నైనచో లోకులు విందించెద రను భీతికలిగియుండి యెప్పుడు దుష్కార్యములు

చేయకుండుట శ్రేష్ఠతమ మార్గము. సత్కర్మలు చేయుచు, నెవడు దూషించినను అట్టికార్యమును విడిచిపెట్టగూడదు. అట్లు దూషించువారిని, వా రాపాదించు దోషములను లక్ష్య పెట్టక తనపనియందే మగ్నుడై యుండుట మానవలక్షణము; అదియే భగవత్ప్రీతికరమును గూడనగును.

—♦ విషయములపై దోషదృష్టి ♦—

ఇంద్రియములయొక్క విషయములవలన కలుగు అనర్థములను గూర్చి విచారించి విషయాధీనుడు గాక వాని స్వాధీనపఱచుకొని ప్రవర్తించుట మిగుల శ్రేయస్కరము. మరియు భోగవిలాసముల దిగనాడి త్యాగ పూర్ణజీవన మవలంబించుట ఉత్తమోత్తమము.

నిజమున విషయవైరాగ్యమే మహాభాగ్యము. అదియే శాంతికి మూలము. విషయభోగములందు నిజమైన సుఖము లేదు. కాబట్టి మోహాంధకారమునబడి మష్కర్మ లొనరింపకుండుట భగవత్ప్రీతి సంపాదకము. మరియు ధన, యశావన జీవితములు కొంతకాలమువఱకు మాత్రమే ఉండును. కనుక వాని నభిమానించగూడదు. పరమపవిత్రమైన నీమానవగేహము పరోపకారముజేసి ముక్తిని బడయుటకు మాత్రమే లభించినదిగాని, విషయభోగలాలసులయి సకలదుష్కర్మ లొనర్చి నరకకూపమున బడుటకుగాదు. కాబట్టి జిజ్ఞాసులారా! నిత్యము నియమపూర్వకముగ పరమదయాళుడగు నా పరమేశ్వరుని భజింపుడు. భగవద్భక్తియే సర్వదుఃఖముల నుండి విముక్తిని బొందుటకు చిత్తశుద్ధికి సర్వోత్తమమైన

సాధనము. చిత్తశుద్ధియే బ్రహ్మచర్యవ్రతమునందలి రహ
స్యము.

పరిశ్రమ - ఉత్సాహము.

—♦ ప రి శ్ర మ - ఉ త్సా హ ము ♦—

“ఉత్సాహవంతః పురుషా నావశీదంతి కర్ణాచిత్ ”

ఉత్సాహవంతున కెన్నడు కష్టములుండవు.

పరిశ్రమకూను ఉత్సాహమునకును మిక్కిలి దగ్గర
సంబంధమున్నది. పరిశ్రమోత్సాహములనల్లనే కార్యముల
న్నియు సఫలీకృతము లగుచున్నవి.

రాత్రింబగళ్ళు పరిశ్రమచేయుటయందే మగ్నుడై
యుండు వానిని విషయవాసనలు బాధించనేరవు. సోమరు
లకు మాత్రమే విషయభోగములు దానందము లభించును.
ఉత్సాహవంతు డెన్నడు సోమరిగా తిరుగడు. అట్టివాని మనస్సు
సదా గొప్పగొప్పకార్యములు చేయుటయందే లీనమైయుం
డును. ఇందువలన నట్టివారు భోగవిలాసములలో చిక్కువడు
టకు సమయముచిక్కదు. కాబట్టి వీర్యరక్షణోపాసకుడై దాస్య
మునుండి విముక్తిని బడయగోరు ప్రతివ్యక్తియు నిరుత్సాహి
యై సోమరిగా నెప్పుడు తిరుగగూడదు. ఏలయన ఆలస్యమే
నైతానుయొక్క నిజగృహము. పనిలేనివాడు సదాదురాలో
చనాధీనుడై యుండును. కనుక స్త్రీపురుషులెల్లరును ఏదోయొక
సత్కార్యముచేయుచు ఉత్సాహవంతులై యుందురుగాక !

—♦ జ్ఞానేంద్రియ సంయమనము —

“బుద్ధీంద్రియాణాం పంచైవ శబ్దాద్యా విషయామతాః”
జ్ఞానేంద్రియములందు శబ్దాదులందు వీనియొక్క
విషయములు.

అంతరాత్మకు పదార్థములయొక్క గుణములను తెలియజేయువానికి జ్ఞానేంద్రియములనిపేరు. అవి గి. ౧ చెవి. ౨ కంఠ. ౩ ముక్కు. ౪ నాలుక. ౫ చర్మము. శబ్ద, రూప, రస, గంధ, స్పర్శములను నైదుక్రమముగా వానివిషయములు.

కంటిపాపంత బెజ్జమున్నను కడవయందున్న జలమంతయు కారిపోవునట్లు సకలేంద్రియములలో నేయింద్రియముయొక్క ద్వారము తెరువబడియున్నను మనుజుని బుద్ధియంతయు నాశనమగును. కాబట్టి వీర్యమును నాశనముజేయు కుమార్గమునుండి తొలగి సన్మార్గానువర్తియై శాంతి సుఖములబడయుటకు జ్ఞానేంద్రియములను స్వాధీనపరచుకోవలయును. ఎప్పుని జ్ఞానేంద్రియములు స్వేచ్ఛగా చరించునో వాడెన్నటికి బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలకుడై దాస్యవిముక్తిని పొందజాలడు.

“శబ్దము చెవితో గ్రహించబడుచున్నది. శబ్దమును చెవి వినినతోడనే దానిని హృదయము గ్రహించును. కాబట్టి చెవులతో నేవిధమైన అశ్లీలవాక్యములు వినగూడదు. వ్యభిచారులకథలు దూష్యభావముల జనింపజేయు విషయములు. ఆత్మోత్సాహమును హీనమొనర్చు కుయుక్తులను విన్నచో

నింద్రియములు చలించి దారితప్పి పరుగిడసాగును. కనుక నింద్రియముల వశపఱచుకొనుటకు వేదోపదేశముల వినవలయు; సద్గ్రంథావలోకన మొనర్చవలయు; సన్నితుని సద్బోధల వినవలయు.”

“స్వర్శాన్ముఖవము చర్మమువలన నగుచున్నది. ఎటువంటి వస్తువు చర్మచే తాకబడుచున్నదో అటువంటి కోరికయే మనస్సునకు జనించుచున్నది. కాబట్టి కామవికారముల జనింపజేయు వస్తువుల ముట్టుట యోగ్యముకాదు. మెత్తని సెజ్జల పరుండుట, యువతుల కరస్పర్శనము, సుందరమైన వస్త్రధారణ మొదలగు కార్యము లొనర్చిన నింద్రియములు వశవర్తులయి మెలంగవు. కనుక నట్టివానిని త్యజించి ప్రవర్తించుటయే మేలు.”

“రూపముయొక్క జ్ఞానము నేత్రములవలన కలుగుచున్నది. నేత్రేంద్రియమున కమితబలముగలదు. పలుపర్యాయములు మదవతులపై దృష్టిపాత మొనర్చినను, అశ్లేలనాట కములు చూచుచుండినను, నగ్నస్త్రీలచిత్రపటములు పరికింపుచున్నను నేత్రేంద్రియము స్వరాజ్యమును బడసి యథేచ్ఛగా చరించును. కాబట్టి దానిని స్వాధీనమం దుంచుకొనవలయునన్నచో ప్రకృతిసౌందర్యమును, ఈశ్వరసృష్టివైచిత్ర్యములను, దివ్యపురుషులయొక్క చిత్రములను జూచుట నభ్యసింపవలయును.”

“రసముయొక్క ఆనందము ! నాలుకవలన లభించు

చున్నది. ఇది సదా రసపదార్థములమీది కే పరుగిడుచుండును. ఉప్పు, కారము, పులుసు మొదలగు పదార్థముల సేవించుటచే నిది పాడగుచున్నది. కాబట్టి దీనిని వశపరచుకొనుట కది కోరిన పదార్థముల నొసగకుండుటయే పరమాపధము. దీనికి మితాయాల తినవలయు నని కోరిక జనించిన సెనగలు తినబెట్టవలయును. అట్లుచేసిన నిది చెప్పినట్లు నడచును.” •

గంధముయొక్క అనుభవము ముక్కువలన కలుగుచున్నది. దీనిని దుర్గంధసమన్వితవస్తువుల వాసన చూడనీయక కామోత్పాదక పదార్థముల దీనిదరికిరానీయక దీనిచే పనిగొనుట మిగుల శ్రేయస్కరము. దీని నెల్లప్పుడు వశము నందుంచుకొని ఆయురారోగ్యప్రదమైన వాయువును, దూరమునుండి వచ్చు పుష్పములయొక్క సువాసనను మాత్రమే దీనిచే గ్రహించవలయును. అటులొనర్చుట మిగుల లాభప్రదము.”

జ్ఞానేంద్రియములయొక్క సంయమనమువలనమనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మ, శరీరము మొదలగువానిపై నధికారము లభించును. సత్కర్మలు పాలింపబడును. యోగమును సిద్ధించును.

—♦ వి శ్వ ప్రే మ ♦—

“ఉదారచరితానాంతు, వసుధైవ కుటుంబకమ్.”

ఉదారచరితులగు మహానీయులు ప్రపంచమును తమ స్వంతకుటుంబమువలె భావింతురు.

వీరువా రను భేదములేని ప్రేమయే విశ్వప్రేమ. అట్టి ప్రేమగలవానిహృదయము మిగుల సరళముగను, పవిత్రముగను నుండును. మరియు విశ్వప్రేమగలవాని హృదయము నం దితర స్త్రీలను కుదృష్టితో పరికించు వికారములు జనింపవు. వీ రధములను, అత్యాచారులను సదాచారసంపన్నులుగ జేయుటకు సదా ప్రయత్నములు చేయుచుందురు. సుఖశాంత్యాదులకొరకు వాతావరణమును కూడ బ్రహ్మచర్యవ్రత మయముగా చూడగోరుదురు. విశ్వప్రేమ కిదియే అంతిమధ్యేయము. కాబట్టి ప్రിയసోదరులారా! ఇట్టి పరమపవిత్రమైన భావములనే సదా స్మరింపుచుందురుగాక!

—♦ దినచర్య వ్రాయుట ♦—

“కృతం స్మర” చేసినకర్మనుగూర్చి చింతించవలయు నని వేదోపదేశము. కాబట్టి దినచర్యవ్రాయు నభ్యాసముజేయుట మిగుల లాభప్రదము. ఇదివఱ కెట్లుంటిని, ఇపు డెట్లున్నాను? అనువిషయము దినచర్య వ్రాయుటవలన తెలియగలదు. అందువలన బాగుపడుటకు మార్గ మేర్పడును.

“దినచర్య (డైరీ) వ్రాయుటవలన సత్యము గోచరించును. ఆత్మోన్నతికి దారిదొరకును. కాలము ఆదరించబడును. అనగా కాలముయొక్క విలువ తెలియును. నియమబద్ధుడై చడచుకొనుట అలవడును. ఆత్మవిశ్వాసముతోపాటు దాని

బలముకూడ వృద్ధికాసాగును. కాబట్టి దినచర్య వ్రాయుట మిగుల శ్రేయస్కరము; శ్రేష్ఠమును.”

—♦ ప్రతిజ్ఞాపాలనము ♦—

మనోవాక్కాయకర్మలచే ప్రతిజ్ఞను పాలించుట పరమోత్తమమైన దైవికగుణము. దానివలన దివ్యతేజము ప్రకటము కాగలదు. అట్టివానిని ప్రజలు పరిపూర్తిగా నమ్ముదురు. ప్రతిజ్ఞాభంగమొనర్చువాడు ఆత్మఘాతుకుడు, పరవంచకుడు అనబడును. ప్రజలకు వానిపైగల విశ్వాసము రూపుమాయును.

ప్రతిజ్ఞాపాలకుడే పురుషార్థపరుడు. సత్యప్రతిజ్ఞుడు. తన ప్రాణములను కూడ త్యజించును. కాని ప్రతిజ్ఞనుమాత్రము వీడడు. అథవా కళంకభూయిష్టము కానీయడు. ఇది మహాపురుషలక్షణము. ఇందే కీర్తిగలదు. యశమే జీవనము. నిజమైన ప్రతిజ్ఞాపాలకుని కందరు విధేయులై యుందురు.

ప్రతిజ్ఞాపాలనము మానవత్వమునకు మూలకారణము. కాబట్టి ప్రియసోదరులారా! ఈ మహత్తత్త్వమును హృదయముల ధరించి ఇంద్రియములను చెడుమార్గమునుండి మరల్చి, సత్కర్మలు చేయుటలో నియత మొనర్చెదరుగాక!

జిజ్ఞాసులారా! ఇంద్రియనిగ్రహము గలిగియున్న నెటువంటి పరమానందము లభ్యమగునో, ఇంచుక విచారించుడు. విషయానందమువలన సుఖశాంత్యాదులు నశించి

సర్వత్ర దుఃఖమే గోచరించును. బ్రహ్మచారి (వీర్యరక్షణోపాసకుని) యెదుట విషయలోలురు గుడ్డిగవ్వకైన పనికిరారు. మరియు విషయలాలసులు సుఖశాంత్యాదుల పొందునిమిత్తము ధనవ్యయము చేయుచు పలుతావుల తిరిగితిరిగి వేసారి సుఖముచిక్కక బ్రహ్మచర్యవ్రతుల శరణుజొచ్చుచున్నారు. కాబట్టి పాతకమహాశయలారా ! మీరును వీర్యరక్షణోపాసకులయినచో వారివలె నిజమైన ఆనందోత్సాహముల పొందితేజస్సులురై మహాపురుషులు కాగలరు. ఇది నిశ్చయము.

కాని విషయసేవనవలన మహాపుణ్యపురుషులుకూడ చూచుచుండగనే అతినికృష్టావస్థను పొందుచున్నారు. అనగా మనోనిగ్రహమే పుణ్యము. ఇంద్రియ (మనో) దాస్యమే పాపము. కాబట్టి మన మెంతమనోనిగ్రహము గలిగియున్ననంత శ్రేష్ఠులము, పుణ్యవంతులము కాగలము.

“మనస్సును స్వాధీనపరచుకొని చరించువా డీప్రపంచమును బహు సులభముగా జయించగలడు. కాబట్టి మనస్సును ఇంద్రియములను హతపూర్వకముగా విషయభోగవిలాసములనుండి మరల్చవలయును. ఏలయన ఇందే పురుషార్థము గలదు. ఇందే దాస్యవిముక్తి గలదు. ఇందే బ్రహ్మచర్యవ్రతరక్షణోపాయమున్నది.

—♦ స్వధర్మానుష్ఠానము ♦—

“స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః.”

స్వధర్మమున మరణించినను శ్రేష్ఠము. పరధర్మమున జీవించుట భయానకము; నిందితమును.

“స్వధర్మమును ప్రేమించక పరధర్మమును ప్రేమించుట ఆడుబరము; వ్యభిచారమును. ధర్మ మేదియైనను, దానిపై వృథమైన విశ్వాసము కలిగియుండవలయును. శ్రద్ధ లేని ధర్మములన్నియు వృథ. వృథమైనవిశ్వాసము గలవానికి ధర్మాంతరము నాచరింపవలసిన యవసర ముండదు. వృథమైన విశ్వాసము అజ్ఞాధర్మములకు లభ్యము కాజాలదు. కాబట్టి మొట్టమొదట స్వధర్మమును బాగుగా గుర్తెలుంగవలయును. స్వధర్మమన నెట్టిదో యెఱుంగనివారే పరధర్మావలంబు లగుచున్నారు. అట్టి వారి స్వభావము ధర్మవిరుద్ధమగుటచే మహావినాశమునకు హేతువగుచున్నది. ప్రతిధర్మము ఆ జగదీశ్వరునియొద్దకే గొంపోవును. కాబట్టి స్వధర్మమును వీడి పరధర్మమును స్వీకరించవలసిన యవసర మేల కలుగును? అట్లు చేయుట మహాపాపము; అధఃపతనము. చిత్తశుద్ధియే సకల ధర్మములయొక్క సారము. చిత్తశుద్ధిలేని ధర్మములన్నియు అనర్థకములే. శ్రద్ధాయుక్తస్వధర్మాచరణమువలన చిత్తశుద్ధి కలుగును.”

“ధైర్యము, దయ, మనోనిగ్రహము, కువిచారదమనము, అస్తేయము, శౌచము, ఇంద్రియనిగ్రహము, సుబుద్ధి,

విద్య అనగా మోహంధకారమును దూరమొనర్చు జ్ఞానము, సత్యము, అకోధము, ఈ ౧౦ ధర్మలక్షణములు.”

యమ, నియమములు, (అనగా మనస్సును స్వాస్థన పరచుకొను యింద్రియనిగ్రహము) గల పురుషుడే ధార్మికుడును, సదాచారియు, బ్రహ్మచర్యవ్రతీయు కాగలడు. బ్రహ్మచర్యవ్రతమునకే దశవిధధర్మలక్షణములతో మిక్కిలి దగ్గఱ సంబంధము గలదు. ధర్మలక్షణములు లేనివా డెన్నటికి సదాచారియై బ్రహ్మచర్యవ్రతీ కాజాలడు. అనగా ధర్మమే ఆత్మోన్నతికి మూలము. దీనియందే బ్రహ్మచర్యవ్రతము యొక్క పరమరహస్య మున్నది. కాన నో సోదరులారా! స్వధర్మానుష్ఠానపరులయి స్వాతంత్ర్యమును బడసి సకల సుఖముల బడయుదురుగాక!

—♦ ఉ ప వా స వ్ర త ము ♦—

“ఆహారాః పచతి శిఖీ, దోషాః ఆహారవర్జితః.”

అగ్ని ఆహారమును జీర్ణింపజేయుచున్నది. ఉపవాసము దోషములను జీర్ణము జేయుచున్నది.

సోదరులారా! మన ధర్మశాస్త్రములలో ఉపవాస వ్రతముయొక్క మహిమ అమితముగా గలదు. ఉపవాసము వలన మనశ్శరీరాత్మలు మిగుల బాగుపడుచున్నవి. శరీరము నం దన్యపదార్థము చేరుటచే, దోషములు వృద్ధియగుట

వల్లనే యింద్రియవేగము పెంపొందుచున్నవి. మనస్సు స్వాధీనము తప్పచున్నది. ఉపవాసమువలన శరీరమున సకలదోషములు నష్టమై ఆరోగ్యము, సుఖము, శాంతి లభింపగలవు. “లంఘణం పరమాషధ”మ్మని యారోగ్యోక్తి గలదు.

శరీరము ఆరోగ్యముగ నున్న మనస్సు నిర్మలముగా నుండును. శరీరము రోగగ్రస్త మెప్పుడగునో అప్పుడు మనస్సు చంచల మగును. ఇది ప్రకృతియొక్క సామాన్యసిద్ధాంతము. “రోగం పాపకారణ”మ్మను నారోగ్యోక్తి ననుసరించి దుష్కార్యములే రోగమునకు నిదానము. పూర్ణారోగ్యవంతునకు పాపవాసనలు జనింపవు. కాబట్టి ఆరోగ్యవంతునకు పాపవాసములతో పనియుండదు. కాని అటువంటి ఆరోగ్యము గల నిర్మలహృదయు లీ ప్రపంచమున నెందరు గలరు? చాల తక్కువ. అందువల్లనే సర్వసుఖముల కాలవాలమైన ఈమానవజేహము, ప్రపంచము దుఃఖమయముగా కనబడుచున్నది.

ధర్మశాస్త్రములందు ఏకదశ్యాద్యనేకోపవాసవ్రతములు వ్రాయబడియున్నవి. ధార్మికదృష్టితో ననేకు లీ యుపవాసవ్రతముల పాలింపుచుండిరి. కాని ఉపవాసరహస్యము మాత్రము తెలియదు. అందువలన ఉపవాసమునకు ముందు వెనుక గొంతువఱకు మృష్టాన్నాది పదార్థముల మెక్కుదురు. కొందరు ఫలాహారములతోను, కొందరు గారెలు, పకోడి మొదలగు గరిష్టపదార్థములతోను, ఉపవాసవ్రతమును గడపెదరు. ఇటువంటి నామమాత్రోపవాసము లుండుట

కంటె మానుకొనుట సర్వోత్తమము. ఏలయన నిట్టివానివలన లాభమునకు బగులు హానిమాత్రమే కలుగును. కాబట్టి ఉపవాసదివసమున చల్లని జలముదక్క మరేమియు తినగూడదు. మరియు రెండవరోజున తేలికైన యాహారమును కొద్దిగా తినవలయును.

“నిజమైన ఉపవాసమువలన శారీరక మానసిక దోషములు మొదలంట నశించును. ఆత్మశక్తి వృద్ధియగును. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలన కుపవాసవ్రతము మిగుల తోడ్పడును. మనస్సు పరిశుద్ధ మగును. ఇంద్రియజయము కలుగును.”

ఉపవాసముయొక్క నిజార్థ మిది. ఉప = దగ్గరగా, వాసమ్ = వసించుట, అనగా ఉపవాసమున పరమాత్మ చాల దగ్గరగా నుండుట. ఆత్మశక్తిని ఈశ్వరపూజ సద్గ్రంథపఠన మనన శ్రవణాదులచే వృద్ధిపరచుట.

—♦ ని త్య ని య మా వ లో క న ము ♦—

నిత్యము ప్రాతఃకాలమున బ్రహ్మచర్యవ్రతనియమావళి నవలోకించుటయు, పఠించుటయు మరువగూడదు. ఏలయన దీనియందే బ్రహ్మచర్యవ్రత రక్షణోపాయము లున్నవి. దీనియందే చైతన్యత గలదు. ఇది మనలను బలాత్కారముగా సన్మార్గమున ప్రవేశపెట్టగలదు. ఈ నియమావళి నొక వర్ష

పర్యంతము నిత్యము పఠించినచో నెటువంటిమార్పుజనించు నది స్వానుభవము కాగలదు. ముంజేతికంకణమున కద్ద మేల? ఈనియిమావలోకనము జీవచ్ఛవములయి పడియున్న నారిని కూడ చైతన్యముక్తులుగా జేయగలదు.” అని మేము ప్రతిజ్ఞా పూర్వకముగా చెప్పగలుగుచున్నాము. కాబట్టి స్వయముగా పరీక్షించెదరు గాక!

—♦ భారతమాత ♦—

పాఠకులారా! కేవలము బ్రహ్మచర్యవ్రతధారణ (వీర్యరక్షణోపాసన) యందే మనయొక్కయు, దేశముయొక్కయు కల్యాణమార్గము పునరుద్ధారణము, గల వని మన మిప్పుడు దెలిసికొంటిమి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము వలన మనము తిరిగి సింహసదృశులము కాగల మనుటయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతాభావమే మనల పిరికిపందలగా జేసిదాస్యము చేయించుచున్న గనుటయు, బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనము మనకన్నియు లభ్యముకాగల వనుటయు, బ్రహ్మచర్యవ్రత పాలనచే పరబ్రహ్మనుకూడ స్వాధీనపఱచుకొనగలమనుటయు, సత్యేతరము కాజాలదు. మఱవకుడు.

ఏభారత మొకప్పుడు స్వతంత్రముగా సింగమువలెనిర్భయముగా బలసమన్వితమై యుండెనో, ఏది గర్జించిన దిజ్మండలము లన్నియు కంపితము లగుచుండెనో, దేనివంక నితరులు కల్లువిప్పి చూడజాలకుండిరో, ఏ భారతమాతకు మణిమాక్తి

కాదులు ఆటవస్తువులుగ నుండెనో ఆభారతమునందే ఇప్పుడు మననోటిముందరి అన్నమును యితరులు దొంగలవలె దోచు కొనిపోవుచున్నారు. మన మన్నమో రామచంద్రాయని యేడ్చుచుంటిమి. ఆహా! ఇంతకంటె దుఃఖమయ్యావస్థ మరేది గలదు? నేటికి మనము మేకల మైతిమి. ఎంత సిగ్గుమాలిన పని. ఎవరు వచ్చినను మనల నన్నవస్త్రముల కేడిపించుచు చంపు చుండిరి. మనము మన నిజస్వరూపముల మఱచితిమి. వట్టి నిర్వీర్యుల మైతిమి.

కాబట్టి ప్రియసోదరులారా! సోదరీమణులారా! ఇకనైన విషయమోహమునుండి మేలుకొనుడు. జాగ్రత్త పడుడు. కనులు విప్పి స్వదేశ, స్వజాతి స్థితిగతుల నించుక పరికింపుడు. అసహాయమైన మనతల్లి కన్నీరుగార్చుచు అయు క్తాంతఃకరణమైన మనవంక జూచుచున్నది. కాన నోసోదరు లారా! మన యీభారతమాతను దాస్యశృంఖలములనుండి తప్పించి యామె వైభవమును తిరిగి ఆతల్లి కొసగుడు. ఆమె స్వాతంత్ర్యము మనమీదనే యాధారపడి యున్నది. మన వలన సుఖమును పొందగల ననెడి యాశతో బలుకష్టముల ననుభవింపుచు జీవించియున్నది. ఇటు లెంతకాలము దుఃఖ మయజీవితమును గడపవలసి యుండును.

భారతపుత్రులారా! మీరు సింహకిశోరములు కాబట్టి భీరుత్వమును త్యజించి వీరత్వమును చూపుడు. వీర్యమునందే శూరత్వము, బాహుబలము గలదు. కాన వీర్యధారణమొన ర్చుడు. ఆర్యమాతను దాస్యపంకిలమునుండి తొలగించి

స్వాతంత్ర్యసింహాసనముపై నధివసింపజేయుడు! వెండు! చేత
నస్వరూపులు గండు!

“ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత ప్రాప్య వరాన్నిభోధత.”

—♦ అంతిమ సందేశము ♦—

“ఆహారనిద్రా భయమైధునంచ
సామాన్య మేత తృశుభి ర్నరాణామ్,
జ్ఞానంహి తేషా మధికో విశేషో
జ్ఞానేన హీనః పశుభి స్సమానః.”

ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైధునము నను నాలుగు
మానవులకును, పశువులకును సమానములు. కాని మనుజు
లకు జ్ఞాన మనునది యొకటి అధికము. కనుక నే మనుష్యు డన
బడెను. జ్ఞానరహితుడు పశుతుల్యుడు.

“సకలజీవరాసులందును మనుష్యుడు జ్ఞానముగల
ప్రాణి. మానవుడు తర్కవితర్కములతో హితాహితములను,
కారణకార్యములను నిర్ణయించి తెలిసికొనగలడు. కనుక నే
మనుజుడు సర్వశ్రేష్ఠు డనబడుచున్నాడు.”

కాబట్టి మనుష్యజీవనముయొక్క నిజోద్దేశ మేది? దాని
కనుగొనుట కేమి చేయవలయును? అను విషయములగూర్చి
యిక విచారితము.

“సుఖశాంత్యాదులతో పరమానందస్వరూప మగు పరమాత్మను పొందుటయే మానవజీవితముయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము. దీనిని సాధించదగినసాధనము సంయమనశీల బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలన దక్క వేరెద్దియు లేదు. ఈ యుద్దేశ్యమును పొందుటకును, ఇట్టికర్మలు చేయుటకును వైదిక కాలము నుండియు ప్రయత్నములు జరుగుచునే యుండెను. వివిధమత ధర్మగ్రంథములయొక్క సారముకూడ నిదియే. ప్రపంచమున గల సకలమతధర్మకర్త (మహర్షు) లును దీనికొకటే ప్రయత్నములు చేసిరి.”

“మానవజీవితోద్దేశ్యము విషయోపభోగవిలాసములతో క్షణికమైన కృత్రిమసుఖ మనుభవించుట మాత్రమే గాదు. అది పశువులయొక్క—కాదు కాదు రాక్షసులయొక్క ఉద్దేశ్యము; కర్మయును. నిజమునకు మనుజుని గుణములు నిత్యనిష్ఠ, శీలము, బలము, విద్య, సదాచరణము, పరోపకారము, సాహసము, తేజము, ఉత్సాహము, ధైర్యము, జీవాదాయ, విశ్వప్రేమ, భ్రాతృభావము, సత్సుధారము మొదలగునవి. పిరికితనము, ద్వేషము, దంభము, అసత్యము, కలహము, నిందారోపణ, వివాదము, హఠము, అపకారము, అన్యాయము, భయము, ఇంద్రియలోలత, అసహిష్ణుత, క్రోధము మొదలగునవి సద్గుణములు. దుర్గుణములతో సత్కర్మలొనర్చిన సదుద్దేశ్యములు సిద్ధి నొందగలవు. దుర్గుణములకు వశుడై దుష్కర్మలొనరించిన పతితు డగును; నరకభోగముల ననుభవించును.

సోదరులారా! బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనమున స్థిర
సౌఖ్యసర్వణాదులు వసింపుచున్నవి. విషయభోగము క్షణికా
నందమునకును, దుర్గుణములకును, దుర్గతికిని పుట్టినిల్లు. దాని
ఫలము దుఃఖము. మొదటిదాని రుచిచూచిన జీవనము, రెండవ
దాని చవిగొన్న మరణము. మొదటిది స్వర్గము. అది పరమా
నందమును పరమసుఖమును నొసగును. రెండవది నరకాంధ
కారమున బడదోయును.

పాఠకులారా! మానవజీవనముయొక్క రహస్య
మును గ్రహించియే యుందురు. కాబట్టి మీ రిపు డమృతఫల
మును తిని స్వర్గసుఖముల పొందగోరుదురా? అధవా కటు
విషాక్షఫలము తిని నరకభోగముల ననుభవింప గోరుదురా?
బహుశః మీయంతరాత్మ మొదటిదానినే కోరవచ్చును. అది
న్యాయమే యగును. కాని మనుజుడు ఇంద్రియమోహమున
బడి తనఆత్మయొక్క మొఱిను వినుటలేదు. అందువలన పలు
కష్టముల పొందుచున్నాడు. కాబట్టి ప్రియసోదరపాఠకమహా
శయులారా! మీరును ఆంజనేయ, భీష్మపితామహ, స్వామి
దయానంద, స్వామి వివేకానందాదులవలె పరమసుఖమును
పొందుటకు సదా ప్రయత్నములు చేయుచుందురుగాక! సోద
రీమణులారా! మీరును సరస్వతీ, వేదవతి, అరుంధతి,
పార్వతి, గార్గి, సీత మొదలగు విదుషీమతల్లుల ననుకరించె
దరుగాక! ఇట్లే మా యంతిమసందేశము.

“బ్రహ్మచర్యం తపసా దేవా మృత్యు ముపాఘ్నుత.”

—• ఈ శ్వర ప్రార్థన —

“ఈశ్వర స్మర్యభూతా నాం హృద్దేశే ల్లక్ష్యతే తి.”

—శ్రీకృష్ణుడు.

ఓఅన్ననా! పరశ్వమేగుడు సకలజీవరాసులయొక్క హృదయకోశముల్లో నివసించుచున్నాడు. అన్నియు వాని హృదయమునందే గలవు. అతనిశక్తి మిగులగొప్పది. దాని కనుగొనుటకై మహర్షులనేకోపాయములు చూపెట్టిరి. దాని పొందుటకే వేదాది సద్గ్రంథములలో జ్ఞానోపాసనాదులు చెప్పబడినవి.

శుద్ధాంతఃకరణము గలవానికే పరమాత్మత్వము బోధపడును. దీనికొరకే మనప్రాచీనమహర్షులు దివ్యదృష్టిని పొందుటకు ప్రయత్నములుచేసిరి. ఉత్తమోత్తమస్తులతోనీ శ్వరోపాసన మొనర్చిరి. చిత్తముల వినిర్మల మేనగుచుండిరి. వారిప్రార్థనావిధి మిగుల గొప్పది. తత్ప్రభావముచేతనే నాగు తమ సదాచారమును రక్షించుకొనగలిగినది. నిజమైన భగవద్భక్తుని హృదయమున కామవికారములు జనింపవు. బ్రహ్మచర్యవ్రతపాలనకు ఈశ్వరప్రార్థనోపాసనలు మిగుల నుపకారములు. మనస్సు పరిశుద్ధమగుటకు భగవంతుని సదా పరిశుద్ధవాక్కులతో ప్రార్థించుచుండవలయును.”

“ప్రార్థనలయొక్క మహిమచే హృదయమున కధిక ప్రభావశక్తి జనించును. పరిశుద్ధాంతరంగులై చేయుప్రార్థన తప్పక సఫలత నొందగలదు. సదాచారులయొక్క మనస్సు

చెడుదారులనుండి మఱి పవిత్రమైన సత్కర్మలవంక సదా పరుగిడుచుండును. వారు దాని నెల్లప్పుడు ఆదరించుచుండెదరు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాలింపగోరు ప్రతివ్యక్తియు భక్తిలో లీనమై పరమాత్మను సదా స్మరించుచుండవలయును. గర్గదకంఠుడై భగవంతుని ప్రార్థించు చుండవలెను.”

హేప్రభో! నీ వంతర్యామివి. నీ ప్రలేసీచో నేకార్యము జేయజాలము. కాబట్టి దేనివలన మేము సదాచారసత్యనిష్ఠాగరిష్ఠులమై మాయాజాలమునుండి తొలగి నిన్ను పొందగలమో అట్టిబలము నొసగుము. ఓజగన్నియంతా! మాచిత్తములు రాత్రింబగళ్లు నిన్ను ధ్యానించుటయందే మగ్నమైయుండు దినము, మాకర్ణములు సదా నీగుణములనే వినుచుండు పగలు, మాజిహ్వాలనుండి సదాసత్యవాక్కులు వెలువడుచుండు వాసరము, మాచేతులును అధవా తనుమనోధనములునీసేవజేయుచు పరులదుఃఖముల బాపుటకు పనికివచ్చు దివసము యెప్పుడు వచ్చును? రమ్మ! మాకభయమిమ్ము! మమ్ము కుమార్తముల నుండి మఱిించి సన్మార్గమున నడిపింపుము.

సత్యమేవ జయతే నాన్యతమ్.,,

ఓ మితి శమ్.

ఆదర్శగ్రంథ మండలి,

ఎలమరుగి, కష్టాజిల్లా.

ఇందు

సంవత్సరమునకు నాలుగుచొప్పున

వైదికగ్రంథములు.

మహాపురుషుల జీవితములు.

రాజకీయగ్రంథములు. నారీమణులచరితములు.

సాంఘిక, చరితాత్మకనవలలు.

ధర్మశాస్త్రములు.

ఆంగ్లహిందీఉద్గ్రంథములఆంధ్రానువాదములు ప్రకటింపబడును.

ప్రతిగ్రంథము అనుభవజ్ఞులగు ప్రవీణులచే వ్రాయబడును.

ప్రతిగ్రంథము అందమగు పెక్కుచిత్రములచేయొప్పారుచుండును.

ప్రతిగ్రంథము స్వదేశీపేషరుమీదనే ముద్రింపబడును.

ప్రతిగ్రంథము సచిత్రమై ముద్దుల మూటగట్టబడును.

ఈ గ్రంథములవంటి గ్రంథము లితవరకు ఆంధ్రమున వెలువడి

యొడ లేదు.

శాశ్వతచందాదారులు మాగ్రంథముల నన్నిటిని కొనవలెను.

శాశ్వతచందాదారులు పోస్ట్‌ఫ్రీ నియ్యనక్కర లేదు.

గ్రంథమాలనుండి సు 1కి 1000పేజీల గ్రంథములు వెలువడును.

గ్రంథములు ప్రకటింపగనే చందాదారులకు వీ. పి. చేయుచు

తెలుపబడును.

శాశ్వతచందాదారులు వెచుకటి గ్రంథములు 8-0-0 విలువ

గలవి కొనిన 0-4-0 లును, లేనియెడల 0-8-0 లును ప్రవేశ

కట్నము చెల్లింపవలెను.

ఆదర్శగ్రంథమండలి,

ఇట్లు మేనేజరు,

ఎలమరుగి.

మూల్కూరి సత్యనారాయణచౌదరి.

ఆంధ్రప్రభోధినీగ్రంథనిలయము,

మండ్లం, కృష్ణా జిల్లా.

ఇందు ప్రకటితమై విక్రయమునకు సిద్ధముగనున్న
గ్రంథరాజము.

శ్రీ సుజ్ఞానచంద్రోదయము.

గ్రంథకర్త—(విద్యానిధి) కారుపల్లి శివరామదాసుగారు.

ఇందు లేని విషయము ప్రపంచమందే లేదు. సురలకు కల్పంబువోలే
మానవుల కిది కల్పవృక్షము. ఎవరి కేవిషయమునా దెట్టి సందేహమున్నను దీని
వలన నది స్పష్టముగాఁ దెలిసికొనవచ్చును. వేయేల యిందలి విషయానక
మణిక నిందు బొందుఁ బరచెదము.

ఇది అవతారిక, ఈశ్వరస్తుతి, సర్వాంతర్యామి, బ్రహ్మవిచారము,
భగవంతుడు కల్పవృక్షమువంటినాడు, మాయావిచారము, త్రిమూర్తులు,
త్రిశక్తులు, శేదము, నేదవిభాగములు, ఉపనిషత్తులు, వేదాంగములు, ఉపదేశ
ములు, పురాణములు, ఇతిహాసములు, సద్వాక్యము, చార్వాకము, దేవతాసృష్టి,
భూమి, భూమిర భేదర విచారము, మానవోత్పత్తి, ఆయుర్దాయము, ఇతర
జంతువుల ఆయుర్విచారము, ప్రాణుల తారతమ్యము, ఐహికవిచారము, సం
సారులు, ఆశ్రమచతుష్టయము, యోగ్యకన్యాలక్షణము, కన్యావర్ణనా
విచారము, బాలవివాహము, శ్రీపురుషగుణప్రవర్తనము, సంతానము, సం
సారధర్మము, వానప్రస్థము, సన్యాసవిచారము, కపటసన్యాసము, దేవాసుర
త్వము, సన్మార్గసంగ్రహము, చాతుర్వర్ణ్యధర్మము, మతాంతరచర్యలు, శివ
కేశవభేదపరిహారము, విగ్రహారాధనము, విగ్రహమే భగవంతుడగునా, కేవల
విగ్రహారాధనమే మోక్షప్రదమా, యోగులు సహితము నగుణారాధనమే
చేయుట, అన్నియు నొకటే, పరిహాసము పాపకారణము, కుల్కకలహములు,
జుట్లు, బొట్లు, సౌశీల్యము, శరీరవృక్షము, జీవేశ్వరసంబంధము, యోగము,
జ్ఞానయోగము, అభ్యాసమంత్రయోగములు, లయహతయోగములు, తాపత్ర
యము, పంచమలములు, సాధకచతుష్టయగుంపత్తి, శమాదిపట్కసంపత్తి,
రాగద్వేషదుఃఖ, సత్తభూమికలు, పంచకోశవివేకము, ఆత్మనిరూపణము,

అష్టాంగయోగము, వైరాగ్యము, వాచాబ్రహ్మజ్ఞానము, త్రికరణములు, త్రిక
రణముల కూడిక, త్రిశుద్ధి, హౌచ్చరిక, యోగవిఘ్నములు, సప్రయత్నము
సఫలమేయగును, ఆనందవిచారము, బ్రహ్మ మే ఆనందము, ఆనందభేదములు,
జ్ఞానరత్నము- దాని నపవారింపు దొంగలు, అది మసిగట్టి యుండుట, సాన
బెట్టువా రెవరు గురుశబ్దార్థవిచారము, వితర్కాధికము, కార్యకారణ గురు
వులు, శిష్యులక్షణము, అంగీకారమున కవధి, కలిమహిమ, గురువే పరమగతి,
గురుముఖమొందినవారి లక్షణము, ఉపదేశము, బాహ్యము, గుప్తము, బ్రహ్మ
జ్ఞాని విశేషలక్షణము, జీవన్ముక్తి, విదేహముక్తి, జీవన్ముక్తులెవరు, జ్ఞానయజ్ఞము,
యజ్ఞములు, పంచయజ్ఞములు, అపార్థఖండనము, ఆతిథిసత్కారము, నరక
విచారము, చరకము (నరకబాధ)లెన్ని, స్వర్గమునకు బోవువారెవరు, విశేష
విషయము, సత్యము, శుక్రివాక్యము, ఆసిద్ధాంత మచ్చటనే యున్నది,
అసత్యమున కత్పప్తిమే జన్మస్థానము, కోపతాపములు, భూతదయ, మేష
కుక్కుటాదు లెందుకు బుట్టినవి, కుకల్పితగ్రంథములు, మాంసాహారమండ
నము, తన్నిరసనము, అశోకుడు, వామమార్గము, మద్యమాంసత్యాగమహాఫల
నిరూపణము, తిరువాయ్మొ. పంచ మహాపాతకములు, జంతుహత్యయే నర
హత్యకుపునాది, విదేకీయుల సంస్కారములు, గొప్పవారి యభిప్రాయము,
ఈశ్వరపూజ, భక్తి, శ్రీ భగవద్గీత భక్తివిశేషము, భక్తివిధానము, నవవిధ
భక్తులు, భక్తులక్షణము, ముఖ్యాచారములు, స్నానము, ప్రాతఃకాలస్నానము,
ఆరవేసిన వస్త్రములను ధరించుట, గోమయమహిమ, సంధ్యావందనము,
గాయత్రి, పులిచర్మములు, కృష్ణాజినములు, గంగాజలప్రభావము, రాజస
తమస పూజలు, ఏదేవత లెవరికి ప్రియులు, డోలాంధోళనము, శుష్కస
మాధానము, అమ్మవాగ్లు, పరోపకారము, పరశ్రేయోభిలాష, మిత్రులక్ష
ణము, హౌచ్చరిక, కపటమిత్రులు, తలవ్రాత, సోమరితనము, పూర్వకర్మము,
సంకల్పశక్తి, సంకల్పమే పునర్జన్మ కారణము, జడభరతుడు, గ్రామవాసము,
అందలి కష్టసుఖములు, పట్టణవాసము, వనవాసము, నిర్బంధపురస్కారము,
గుణగ్రహణము, మూఖుల పట్టుదలలు, నిష్కారణశత్రువులు, దండం దళ
గుణం భవేత్, సరథప్రవర్తనము, సత్సాంగత్యము, భయములేనివా రెవరు,
భయసంకులప కమునకు జ్ఞానులు నూర్యునివంటివార్య, పెద్దలెవరు, శ్రీవిద్య,
పునస్సంధానము, శ్రీస్వాతంత్ర్యము, విద్య, వివేకము, 64 విద్యలు, సద్విద్య,
మహాదాశము, దుర్విద్య, హౌచ్చరిక, అట్టి సాంగత్యము చేయరాదు,

స్వభావశక్తివులు, సహగమనము, ఇప్పుడుచేయు పాపమున కెప్పుడు దండన, రాజదండన జేందినవారికి యమదండన గలదా, దయ్యములు (మరణానంతరము), వివిధజాతులలో శవవిసర్జనాచారము, శ్రాద్ధవిచారము, జీవన్ముత్తులు, మృతజీవులు, అపుత్రస్య గతి ర్నాస్తి, అది నిజమా, పుత్రుడెవరు, కవిత్యము, సుకవులు, కుకవులు, నవరసములు, గ్రంథములయం దంకితము చేయుట దంబమా? ఇదివరకే యుండు గ్రంథములు చాలవా? ఓర్వలేని తనము, మందూకములు రాజును కోరుట, గానము ప్రణవము, సంగీతము రాగములు, సంగీతసహాయోపకరణములు, గానవైఖి, నృత్య విద్య (నాటకము), దేవదాస విచారములు, ఇప్పటి వారు, వేశ్యకాంతలు, వేశ్యావివాహము, వేశ్యామాతలు, కేశ్యలు నవరసభరితలు, సత్కాలక్షేపము, డాంబికులు కేవల కుక్షింధరులు, గాయకులు వత్తులనుట, భగవన్నామసంకీర్తనము (సాత్విక మార్గము) సన్మార్గప్రభావము, దత్తాపహారము, వైకుంఠ-వేదోక్తము, దానము, దానములెన్ని? దానవిచారము, దుర్దానము, సాత్రత, శ్రద్ధ, కాలము, కాశ్యతదానము, గుప్తదానము, ప్రకటనదానము, భిక్షాటనము, అష్టకష్టములు, యాచకుల దురవస్థ, భిక్షార్థులెవరు? వేషధారులు, కరటకదమన విద్యలు (అంజన ద్రవ్యాన్వేషణ క్తాంచనకరణాదులు), దైన్యభిక్షము, దగడి భిక్షము, విదేశీయుల దానములు, యుగాంతరకాలభేద విచారము, కాలప్రభావము, మిషనరీలు-క్రీస్తు, గడియారములు (ఈశ్వర నిర్మిత కార్యములు), కుగ్రామ గడియారములు, జంతువుల భాష, కపటనాటకము, మరణవిచారము, లోకరహస్యము, ఆశ్చర్య మెద్ది? లోకప్రవర్తనము దుష్కరము, ఏవి సత్కాలక్షేపములు, రామాయణసారసంగ్రహము, రావశబ్దార్థము, అధ్యాత్మరామాయణము, రామాయణ అంతరార్థము ధనము, ధనమదాంధులు, వట్టికాచగ్రస్తులు, అన్యమదములు, దురాశ, తృష్ణకు తృప్తియే శాంతి, హెచ్చరిక, దారిద్ర్యవహిమ, హితోపదేశము, లబ్ధులు, దాయభాగము, ఆరోగ్యుడు, ఆయుర్యేదము, వద్రసములు, జ్యోతిషము, జ్యోతిష్కుల యభిప్రాయము, వైద్యజ్యోతిషాదుల ఏకీభావము, దృష్టాంతము, కారణము, కృషి, బమ్మెరపోతన, వాణిజ్యము, దుస్సహదుఃఖచతుష్టయము, సుభాషితములు మొదలగు ననేకవిషయములు గల గొప్ప గ్రంథము. కొలది ప్రతులే నిలచియున్నవి. ఆలసించిన మించి పోవును.

500 పుటలు వెల రు 2-0-0 లు.

ఆదర్శ గ్రంథమండలి చందాదారులకు రు 1-0-0 మాత్రమే.

పి. శి. ప. శి కంపెని, ఆయుర్వేదసమాజం

పె రి దే పి, నెల్లూరిజిల్లా.

రాజమోహనహేరాయిలు



మిక్కిలి సువాసనగల తలనూనె.
వెంట్రుకలను మృదువుపరచి నల్లగా
పెరుగునట్లు చేయుటలో శ్రేష్ఠమయి
నది. మెదడుకు చల్లదనమును, బుద్ధికి
బలమును కలిగించుటలో అత్యుత్తమ
మయినది. వేలకొలది సీసాలు విక్ర
యము.

సీసా 1 కి రు 1-0-0.

6 సీసాలు రు 5-4-0.

మదనకామేశ్వర లేహ్యము

మిక్కిలి బలమును వీర్యవృద్ధిని కలిగించుటలో అత్యుత్తమమయినది.
మేహము, నిక్కాక, నిస్సత్తువ, శుక్లనష్టము, అతిశూత్రము మొదలగు
వాటిని హరించి మిక్కిలి వీర్యవృద్ధిని బలమును సంభోగశక్తిని కలిగించు
టలో అత్యుత్తమమయినది. వేలకొలది డబ్బీలు విక్రయము. 2 డబ్బీలు
చాలును.

డబ్బీ 1 కి రు 1-4-0.

రోజూపుష్ప లేహ్యము

రుచికి తియ్యగా నుండును. మలబద్ధమును పోగొట్టి కాలప్రవృత్తిని
కలిగించుటలో అత్యుత్తమమయినది.

డబ్బీ 1 కి 0-10-0.

పోస్టుఖర్చులు ప్రత్యేకము. మాక్యాట్లాగు ఉచితము. రు 5-0-0 కు
వైబడినవాటికి రు 1 కి రు 0-2-0 కమీషనును యిచ్చెదము.

242 గృహ లక్ష్మి.

సచిత్ర స్త్రీవిషయిక మాసపత్రిక.

ఇది నాలుగు వత్సరములనుండి ప్రకటింపబడుచు ఆంధ్ర మహాజనుల ఆదరణాభిమానములు పొందినది. ఇది ప్రతి నెల 1వ తేదీని ప్రకటింపబడును. దేశకళ్యాణమునకు కారకు లగు రమణీముఖుల సేవచేయు యిట్టి పత్రికను, పోషింపుభార మాంధ్రమహాజనులయందే యున్నది. సం॥ కు చందా నాలుగు రూకలు మాత్రము.

వలయువారు:—

గృహ లక్ష్మి కార్యాలయము,

పోస్టుబాక్సు నెం. 752.

ఎగ్మూర్, మద్రాసు.

భారతీయ ప్రబోధము.

ఇది సాయం వరదాదాసుగారిచే రచింపబడిన చక్కని పద్యముల గ్రంథము. మొదటికూర్పు అచిరకాలములోనే ఆంధ్ర మహాజనుల ఆదరణాభిమానములు పొందుటచే అయిపోయినది. అన్యకవుల పద్యములు చేర్చబడి సచిత్రముగ ఆదర్శ గ్రంథమండలి అనుబంధముగా ప్రకటింపబడుచున్నది.

వలయువారు:—

ఆదర్శ గ్రంథమండలి,

ఎలమర్రు, కృష్ణా.

వివేకవర్ధనీ గ్రంథమండలి, బాపట్ల.

ని య మ ము లు .

1. సంవత్సరమునకు నాలుగు గ్రంథములు ప్రకటింపఁబడును. అవి
2. సరసములు, నవీనములు, సలక్షణములు అగు ఉత్తమ స్వతంత్రభాషాంతరీకరణ గ్రంథములుగ నుండును.
3. ఆంధ్రవాఙ్మయమునకు సంబంధించిన వివిధపద్ధతుల రచించి బడినవిగ నుండును.
4. ఏవిషయమునకు సంబంధించి యేగ్రంథము ప్రకటింపఁ బడునో, ఆవిషయమునందు సమర్థుఁ డగు ~~వాఙ్మయ~~నిచేతనే యాగ్రంథము రచింపఁబడినదిగ నుండును.
5. గ్రంథములు చందాపద్ధతిని చందాదారులకుఁ బంప బడును. చందాదారులకు పోస్టేజీ తగులదు. చందాధనము ముందుగఁ జెల్లింప నక్కరలేదు. ప్రతిగ్రంథమును దాని నెలకు వి. పి. గా చందాదారులకు పంపఁబడుచుండును. చందాదారులు పుస్తకము వచ్చినపుడు దాని నెల చెల్లించి తీసికొనుట మాత్రమే.
6. చందాదారులుగా నుండఁగోరువారు తమ దరఖాస్తుతో 0-4-0 లు తపాలబిళ్ళలను ప్రవేశపెట్టుముగాఁ బంపలెను.

—సంపాదకుఁడు.

వివేకవర్ధనీ గ్రంథమండలి, బాపట్ల

(గుంటూరు జిల్లా).

ప్రకటింపఁబడిన మొదటి గ్రంథము.

మధు ముర్తీ

(ప్రథమ సంపుటము)

మొదలైన ముద్రణము.

చక్కని బైండు.

సుప్రసిద్ధ పారసీక కవి యగు "ఉమర్ ఖయ్యామ్"

(The Rubiyat of Omar Khayyam)

గ్రంథమునకు స్వతంత్రానువాదము. 150 పుటలు.

చందాదులకు

ఇతరులకు

పోస్టేజీలేక 0-12-0

పోస్టేజీగాక 1-4-0

రాఁబోవు గ్రంథములు

1. అంపశయ్య
2. కన్నడరాజ్య చరిత్రము
3. వేదభూమి (ద్వితీయ ముద్రణము)

తయారగుచున్న గ్రంథములు

1. తానీషా
2. శ్రుతికీర్తి
3. పాండవాంకురము



మనసు ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA123B115
పుస్తకం పేరు	ప్రహ్లాదర్యము
తారీఖు	29/10/24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	361
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
ఖాళీ పేజీలు	12
లేని పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	akshaya
పేజీలు విడదీసినది	Tha Sin
స్కాన్ చేసినది	Tha Sin
పరీక్ష చేసినది	THASIN
పేజీలు పరిచూసినది	
లైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
పరిస్థితి	Good